

阿南北部第2高齢者 お世話センターだより

令和4年
夏号

今年の夏も猛暑となっています。まだまだ暑い日が続きます。引き続き、新型コロナウイルス感染症に注意するとともに、熱中症にも十分注意して元気にこの夏を乗り切りましょう。



～熱中症予防のポイント～



部屋の中でも注意が必要です！！

- ①エアコンを上手に使いましょう
※体に直接あたらないように風向きを調整しましょう
※すだれやカーテンを活用し直射日光を遮りましょう
※換気をして屋外の涼しい空気を入れましょう
※扇風機や換気扇を併用しましょう
- ②ウイルス感染対策は忘れずに屋外で2m以上離れている時はマスクをはずしましょう
※マスク着用時は特に激しい運動は避けましょう
- ③のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう
※入浴前後や起床後もまず水分補給を！！
※大量に汗をかいた時に塩分も忘れずに！！
(水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう)
- ④体調が悪いときは無理をしないようにしましょう

(徳島県ホームページより一部引用)

ご近所デイサービス活動紹介

スマイルご近所デイにて



新聞で棒を作り、体操や棒サッカーをしました
(R4.7.12)



むらさきご近所デイにて



保健センターより管理栄養士を招き、健康チェックや栄養についてのお話を頂きました(R4.6.21)



消費者被害に注意しましょう！！

- 必要のない物ははっきりと「いりません」といましょう
- すぐ返事をせず、家族に相談するなど時間をおきましょう
- もし購入してしまっても、あきらめず相談しましょう
あきらめずに相談することで、自分の被害回復だけでなく、他の人の消費者被害を防止することにもつながります

※クーリング・オフ制度について
クーリング・オフとは消費者を守る制度であり、訪問販売や電話勧誘販売などで契約をしてしまった場合、一定期間であれば、消費者が契約を一方的に解除できる制度です。ただし、自分から店舗に行って購入したものや使用してしまった消耗品などクーリング・オフできないものもあるので注意が必要です。

(阿南市ホームページより引用)

困った時は下記阿南北部第2高齢者お世話センターや阿南市消費生活センター(0884-24-3251)までご相談下さい

阿南北部第2高齢者お世話センター

(地域包括支援センター)阿南市委託事業
阿南市羽ノ浦町中庄大知瀬8番地1
(健祥会アンダルシア内)

相談は無料、予約も不要です。
緊急の場合は、夜間・休日に対応します。

TEL 0884-44-6836

