ふれあいネットワーク
社協たつの
No.166
2024.8.1

沢底区鴻ノ田地区に防災倉庫が設置されました

赤い羽根共同募金を財源とした「安心・安全なまちづくり支援事業」を活用して沢底区鴻ノ田地区に防災倉庫が設置され、7月7日(日)にお披露目式が開催されました。

この事業は地域における防災力の向上を目的とした備品の購入を行うもので、倉庫だけでなく、スコップやヘルメット、無線機など幅広くご利用いただけます。

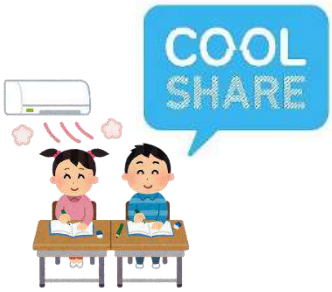
辰野町共同募金委員会では、子ども食堂の運営や福祉車両の貸し出し、高齢者教室の実施などにこの募金を活用させていただいております。

本年も 10 月に赤い羽共同根募金運動を予定しております。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。

『クールシェアスポット』をご利用ください

辰野町ボランティアセンターと辰野町ほたるの里世代間交流センター「茶の間」では今年も、クールシェアスポットとして快適に過ごしやすい環境を開放しています。

地域の会合や打ち合わせだけでなく、ちょっとした休憩や夏休み中の子どもたちの学習の場としてご利用ください。ご自由にご利用いただけるセルフカフェコーナーも設置してあります。詳細につきましては各施設へお問い合わせください。



【クールシェアスポットとしてのご利用時間】

●辰野町ボランティアセンター　平　日 8:30～17:15
　TEL:0266-41-5558

●辰野町ほたるの里世代間交流センター「茶の間」 月～土 9:00～20:00
　TEL:0266-41-2180

社会福祉法人辰野町社会福祉協議会　新任の理事・評議員をご紹介いたします

役 職 名	氏　　名	職 籍 名
理　　事	小澤　　千尋	区長会（川島区長）
評 議 員	赤羽　　弘江	女性団体連絡協議会長
評 議 員	荻原　恵都子	赤十字奉仕団委員長

※敬称略

令和６年度
辰野町在宅介護者 リフレッシュ事業

社会福祉法人辰野町社会福祉協議会では、辰野町から受託した家族介護支援事業の一環として、介護保険で介護度が1以上の療養者を在宅で常時介護されている方を対象に「在宅介護リフレッシュ事業」を企画いたしました。

皆さんで食事やお茶を楽しみながら、日頃の介護の悩みや体験談などを語り合い、介護技術や支援サービスについて情報交換をしたり、介護者同士の交流を通じて、心身のリフレッシュを図ります。

下の①～⑥の中からお好きなコースをお選びください。

① 寿司割烹 いさみ【辰野町】
9月11日(水)11:30～13:30
自己負担額　2,000 円
定　　員　10名程度
申込み締切　9月4日(水)

② 谷逢いの宿 かやぶきの館（炭火焼料理）【辰野町】
9月13日(金)11:30～13:30
自己負担額　2,000 円
定　　員　10名程度
申込み締切　9月6日(金)

③ 小坂鯉店 天竜河畔【辰野町】
9月30日(月)11:30～13:30
自己負担額　2,000 円
定　　員　10名程度
申込み締切　9月24日(火)

④ 肉の三河屋(焼肉)【辰野町】
10月1日(火)11:30～13:30
自己負担額　2,000 円
定　　員　10名程度
申込み締切　9月24日(火)

⑤ ビストロなゆた（フレンチレストラン)【箕輪町】
10月10日(木)11:30～13:30
自己負担額　2,000 円
定　　員　10名程度
申込み締切　10月3日(木)

⑥ 茶の間 de お茶会【辰野町】
薪窯PIZZERIA Meglio(ピッツェリア メリオ)のピザとお茶菓子を食べながら語らいましょう。
10月11日(金)14:00～15:30
自己負担額　400 円
定　　員　5名程度
申込み締切　10月4日(金)

※①～⑤については費用の6割、⑥について費用の8割が辰野町より補助されています。
※⑥の「茶の間 de お茶会」は、辰野駅前にある『世代間交流センター 茶の間』で実施します。
※都合によって、会場が変更となることがあります。その際は事前にご連絡いたします。
※申込み締切日を過ぎてからのキャンセルは、キャンセル費用が発生することがあります。（あらかじめご相談ください。）
※必要に応じて老人福祉センターから会場まで送迎することができます。お申し込みの際にご相談ください。

◎昨年度まで辰野町社会福祉協議会で実施していた「デイサービス、デイケア、ショートステイ」のサービス利用料金の補助については、令和6年度より辰野町役場保健福祉課介護保険係（41－1111㈹）が実施することになりました。

申し込み・問合せ先は
社会福祉法人 辰野町社会福祉協議会
担当：上島・伊藤
電話　０２６６－４１－４５００

こんにちは★
ヘルパーです

防ごう脱水症！

～自分の身を守るために～

毎日暑いですね。今年の夏は全国的に平年より気温が高いといわれています。
熱中症にならないように、暑さを避けてこまめに水分補給をするなど、日頃から予防や対策をして気を付けてください。

脱水症○×クイズに挑戦

クイズの答えは最後のページ下にあります

クイズ①
塩分が足りなくて起こる病気(症状)は、高血圧である

クイズ②
冬は脱水症になりにくい

クイズ③
脱水症になると、認知症に似た症状が出る

クイズ④
病気などで熱が出たり、下痢をすると脱水症になりやすい

熱中症を予防するには…

①暑さを避け、涼しい環境で過ごしましょう

冷房や除湿器、扇風機などを適度に利用し、涼しく風通しの良い環境で過ごしましょう。

②こまめに水分(1日1,500cc以上)や塩分をとりましょう

熱中症予防に最適な飲み物

経口補水液……水分と糖質をバランスよく含む経口補水液を飲むと、すぐに水分が体内に行き渡ります。

冷たい味噌汁…味噌汁は水分に加えて塩分も一緒に摂取できるため、熱中症対策に適しています。夏ですので冷たいとさっぱりと飲めますね。

スポーツドリンク…スポーツドリンクには多くの栄養素が含まれているので最適ですが、飲み過ぎると糖分の過剰摂取となるので注意しましょう。

熱中症予防に適さない飲み物

アルコール…利尿作用があるため摂取するとトイレの回数が増え、それ以上に水分を排出してしまいます。

コーヒー・お茶…カフェインが含まれているため、利尿作用があります。大量に飲まなければ水分補給になるので、休憩時の嗜好品として楽しんでください。

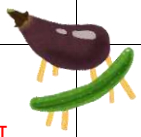
ジュース…甘いジュースには大量の砂糖が含まれており、大量に飲むと糖分の過剰摂取になるため、熱中症対策には適しません。

③健康管理をしましょう

朝食を食べないと、水分不足となるため熱中症のリスクが高まります。
また、寝不足や疲労がたまっている時や風邪などで体調が優れない時も、体内の温度をうまく調整できなくなるため熱中症を引き起こしやすくなります。
二日酔いもアルコールを分解するために体内で多くの水分を使うので、トイレの回数が増えることで脱水症状を起こします。規則正しい生活習慣を送って健康管理に気を付けたいですね。

8月のスケジュール

2024

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	31	1 いきいき ダンス教室 9:00～10:00	2 健康麻雀教室 13:00～16:30	3
4	5 編物教室 9:30～11:30	6	7 福祉機器 （竜東地区） 9:00～11:00	8 太極拳教室 9:30～11:30 社交ダンス教室 10:00～11:00	9 心配ごと相談 13:00～15:00 行政相談 13:00～15:00	10 辰野町 ボランティアセンター 休館 （8/10～8/18）
11  辰野町 世代間交流施設 「茶の間」休館 （8/11～8/16）	12	13	14 ストレッチ・ヨガ教室 15:00～16:00	15	16	17
18	19	20 ほたるこども食堂 （ぬくもりの里） 16:30配布開始	21 福祉機器 （小野雨沢地区） 9:00～11:00	22 いきいきダンス教室 9:00～10:00 太極拳教室 9:30～11:30 社交ダンス教室 10:00～11:00	23 心配ごと相談 13:00～15:00 法律相談 15:00～16:00 健康麻雀 13:00～16:30	24
25	26 編物教室 9:30～11:30	27	28 健康運動教室 13:30～14:30 ストレッチ・ヨガ教室 15:00～16:00	29	30	31

老人福祉センター
福祉機器のご利用について

【無料開放】 毎週火・金曜日の13:00～16:00
※どなたでもご利用いただけます。
【利用地区】 8月7日(水)竜東地区
8月21日(水)小野雨沢地区
【利用時間】 9:00から11:00まで

令和6年度 高齢者教室 ※会場：辰野町老人福祉センター

【太極拳教室】 8月8日(木)、22日(木)9:30～11:30
【いきいきダンス教室】 8月1日(木)、22日(木)9:00～10:00
【社交ダンス教室】 8月8日(木)、22日(木)10:00～11:00
【健康麻雀教室】 8月2日(金)、23日(金)13:00～16:00
【編物教室】 8月5日(月)、26日(月)9:30～11:30
【ストレッチ・ヨガ教室】 8月14日(水)、28日(水)
14:00～15:00

健康運動教室(主催　辰野町シニアクラブ連合会)

【日にち】 8月28日(水)
【時　間】 13:30～14:30
【参加費】 シニアクラブ会員(町連合会)は
無料、非会員の方は100円
【持ち物】 体操で使用するタオル、
水分補給用の飲み物

ほたるこども食堂(共催　辰野ライオンズクラブ)

【日にち】 8月20日(火)
【時　間】 16:30から(当日用意したお弁当が終了するまで)
【会　場】 辰野町保健福祉センター「ぬくもりの里」
【費　用】 中学生以下は無料(高校生100円、大人300円)
※持ち帰り用のお弁当180食をご用意して
お待ちしております。

各種相談日

①民生委員と社会福祉協議会職員が日々の生活における困りごとなどをお聞きします。
②町の行政相談員が行政手続きなどについてお聞きします。
③司法書士の先生が法律に関係するご相談に対応いたします。

※1日2組まで(15:00～15:30、15:30～16:00)
※③は完全予約制となります。8月16日(金)
までに社会福祉協議会までご連絡ください。
電話 41- 4500

相談内容	日　程	時　間	会　場
①心配ごと相談	8月 9日(金) 8月23日(金)	13:00～15:00	老人福祉センター
②行 政 相 談	8月 9日(金)	13:00～15:00	
③法 律 相 談	8月23日(金)	15:00～15:30 15:30～16:00	

①～③の相談はいずれも無料です。ぜひご活用ください。

【脱水症○×クイズの回答】
クイズ① × 脱水症になると塩分が失われます。正しくは「脱水症」になります。
クイズ② × 発汗に気づきにくい冬は、脱水症を起こしやすいそうです。
クイズ③ ○ 脱水症になると頭がボーッとして記憶力や判断力が落ちるそうです。
クイズ④ ○ まさにそのとおり！放置すると脳梗塞や心筋梗塞を起こすことがあります。
脱水症状は放っておくと命にかかわることもあります。気を付けて、暑い夏を乗り越えましょう！㋭

◆この広報誌は「赤い羽根共同募金」運動の配分金により発行されております。