

平成25(2013)年7月号

〒980-0845 仙台市青葉区荒巻字三居沢 12-1

電話番号 022-225-6551

FAX 番号 022-212-2520

この号の内容

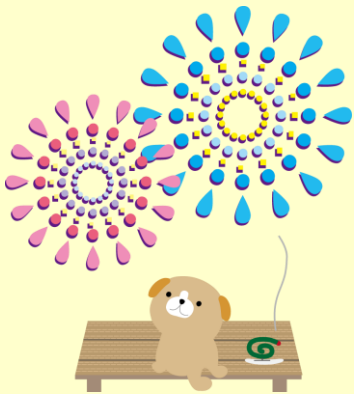
- 1 行事案内
- 2 熱中症対策
- 3 サービス利用状況

じりじりと太陽が照りつける今日このごろ、皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、今回のほっとすぺーす便りでは、8月に行われる宇宙人の祭典と9月に開催する講演会についてのお知らせをしています。

また、熱中症についての情報を掲載しています。暑い夏を乗り切るために、参考にしていただければと思います。

【行事のご案内】



ほっとすぺーす講演会のご案内

開催日：平成25年 9月21日(土) 13:30~

テーマ：「グループホーム」について

講師：くにみの杜 サービス管理責任者 岩渕幸広氏

場所：ほっとすぺーす(パル三居沢内)

※詳細は、別紙チラシをご覧ください

『留守番電話対応のお知らせ』

平成25年8月30日(金)

15:00~17:00

この時間は職員研修のため留守番電話対応となります。皆様にはご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。



宇宙人の祭典~真夏のライブinこうとうだい~

開催日：平成25年8月2日(金) 13:00~ 雨天決行

場所：勾当台公園野外音楽堂(仙台市青葉区本町3丁目)

※駐車場は用意しておりませんので、公共交通機関をご利用ください。

内容：フォーク・ロック・ダンス等音楽全般

参加費：無料

主催(問い合わせ先)：仙台市精神保健福祉団体連絡協議会

熱中症を予防しよう！

熱中症の発症は7月～8月がピークになります。熱中症は、適切な予防をすれば防ぐことができるため、熱中症を正しく理解して夏を過ごしましょう。

熱中症とは

- 室温や気温が高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、吐き気や倦怠感などの症状が現れます。
- 気温や湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体が慣れていないなどの個人の体調による影響が組み合わされることにより、熱中症の発生が高まります。急に暑くなった日は特に注意が必要です。
- 家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の予防法

- 部屋の温度をこまめにチェック！
- 室温が28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
(節電を意識するあまり、熱中症予防を忘れないようにご注意ください。今年も節電の取り組みをお願いされていますが、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用するようにしましょう。)
- こまめな水分・塩分の補給！のどの渇きを感じなくてもこまめに水分補給しましょう！
- 外出の際は通気性の良い涼しい服装で、日陰の利用や適度に休憩をしましょう！

熱中症になった時の処置

1. 涼しい場所へ避難する
2. 衣服を脱ぐ、身体を冷やす
3. 水分・塩分を補給する



<パル三居沢バザー>

10月24日(木)～10月25日(金)

時間：10:00～12:00

※詳細は別紙チラシをご覧ください。



平成25年4月・5月・6月のサービス利用状況

サービス内容	4月	5月	6月
電話相談	254件	267件	310件
面接	6件	13件	17件
訪問	24件	30件	29件
同行	4件	9件	5件
交流の場(延べ人数)	14人	19人	19人

編集後記

蒸し暑い季節になりましたね。今年の夏も例年より気温が高い予報になっています。こまめに水分を取りながら、熱中症には十分気を付けて過ごしましょう。

(編集担当:酒井)