

## 5月 今年度 最初のお楽しみ会を開催！

新緑の気持ち良い気候の中、新しい参加者も加えて、小地域活動「サロンながた」お楽しみ会を開催しました。

今回は福生市社会福祉協議会 地域推進課 「坂本 圭吾」主査／防災士の方と「濱田 正吾」地域福祉コーディネーターの方に、高齢者に多い熱中症とその熱中対策について熱心にお話をいただきました。



高齢者が熱中症になりやすいのは

- ①暑さを感じにくい
- ②のどの渇きを感じにくい
- ③体内の水分量が少ない
- ④汗をかきにくい
- ⑤我慢する傾向がある

その対策は

- ・室温28℃を超えないようにこまめにチェック  
エアコンや扇風機を使おう！
- ・こまめに水分補給を！  
(感染症対策にもつながる！)
- ・体をしめつけない涼しい服装を！

※熱中症の対処法

熱中症の症状が出たら、涼しい場所へ移動し  
安静・水分補給

**重症度が増したらためらうことなく救急車を要請！！**

次はいつもの通り軽いストレッチ。体操担当スタッフの軽妙な会話とリードでスタートです。



今回は久しぶりに塗り絵を楽しみました。

地域推進課の方もこの果物は何？  
などと会話しながら熱心に塗り絵挑戦



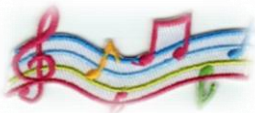
塗り絵の完成品です。出来栄えはいかがですか？

地域推進課の方も参加です





最後は、ハーモニカの伴奏で楽しく歌いました。  
最初の曲はNHKの朝ドラ「ばけばけ」の主題歌「笑ったり転んだり」です。



毎日難儀なことばかり  
泣き疲れ眠るだけ  
そんなじゃダメだと怒ったり♪

・  
・

君と二人歩くだけ♪

他に「こいのぼり」と「鯉のぼり」・「知床旅情」の4曲を楽しみました。

「こいのぼり」

♪ やねよりたかいこいのぼり…

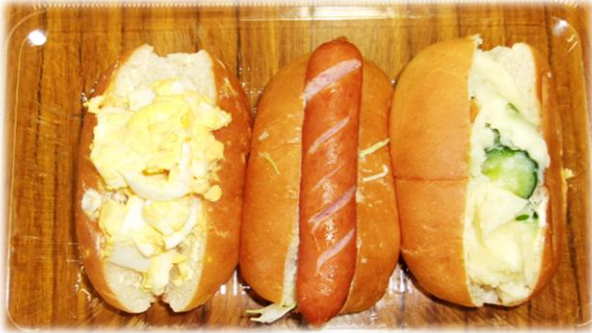
「鯉のぼり」

♪ いらかの波と雲の波…



昼食は「サンドイッチとデザート」です。

サンドイッチはスタッフの方が作りました



今回も大変美味しいと喜んで食べて頂きました。