

熱中症は予防が大事!

熱中症とは、暑い環境で体温の調整ができなくなった状態です。日頃からしっかり対策し、予防しましょう。外出はなるべく避けて涼しい室内に移動しましょう。

特に気を付けたいこと

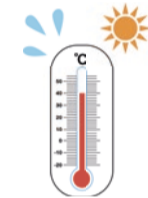
- のどが渇く前にこまめに水分補給
1日当たり1.2ℓが目安です。高齢者は特に心がけましょう。
- 昼夜を問わずエアコン等を使用
室温は28度前後になるようにしましょう。



熱中症を疑う場面

熱中症を引き起こす原因

- ▶気温が高い、湿度が高い
- ▶風が弱い、陽射しが強い
- ▶照り返しが強い
- ▶急に暑くなった



熱中症の危険信号

- ▶高い体温
- ▶赤い・熱い・乾いた皮膚
- ▶ズキズキとする頭痛
- ▶めまい・吐き気・しびれ
- ▶呼びかけに反応がない



応急処置

▶涼しい場所へ避難し、服をゆるめ、首・脇の下・太腿のつけ根を保冷剤や氷枕、冷えたペットボトル等で冷やす

▶冷やした水分・塩分が入ったスポーツドリンク等を補給する

★呼びかけに反応がない場合は、無理に水分は飲ませず救急車を呼びましょう。



問合せ 健康政策課健康企画係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273) 3024



暑さが厳しいときは「まちなか避暑地」をご利用ください

9月30日(金)まで、高齢者の日中の居場所として、21か所の区の施設が利用できます。熱中症予防にご活用ください。

施設の利用証がない方も利用できます。

利用できる施設 ささえーる 薬王寺・ささえーる 中落合・シニア活動館・地域交流館

利用可能日時 9月30日(金)までの午前9時～午後6時(土・日曜日、祝日も利用可。ささえーる中落合は日曜日休館)

※新型コロナ対策のため、施設の利用を制限する場合があります。

問合せ 地域包括ケア推進課高齢いきがい係(本庁舎2階) ☎(5273) 4567



▲こののぼりが目印です

くらし



ギャラリー“みるっく”展示作品募集(10月～令和5年3月分)

展示場所や展示方法等詳しくは、新宿区ホームページまたは問合せ先へお問い合わせください。

展示場所 ▶新宿コズミックセンター(大久保3-1-2)、▶新宿スポーツセンター(大久保3-5-1)、▶四谷スポーツスクエア(四谷1-6-4)

※展示場所により展示期間が異なります。※展示期間は、1個人(またはグループ)につき、年度内1回最大1か月までです。

対象 区内在住の方、会員数が5名以上で8割以上を区内在住・在勤の方で構成しているグループ

申込み 申請書に必要事項を記入し、8月31日(必着)までに郵送・ファックスまたは直接、問合せ先へ。申請書は問合せ先で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。

なお、ギャラリーオーガード“みるっく”(歌舞伎町1-30)は、JRの耐震工事終了後、「新宿の観光スポット」等のテーマ写真を装飾し、明るく美しい都市空間としてリニューアルする予定です。

問合せ 生涯学習スポーツ課生涯学習

スポーツ係(第1分庁舎7階) ☎(5273) 4358・FAX(5273) 3590

福祉



新宿いきいき体操 サポーター養成セミナー



いつまでも輝いて過ごすための介護予防体操「新宿いきいき体操」を学び、体操を地域で広めるサポーターの養成セミナーを実施します。2日間のセミナーを修了した方には修了証書をお渡しし、サポーター名簿に登録します。持ち物等詳しくは、参加者に別途郵送でご案内します。

日時 9月8日(木)・15日(木)午後2時～4時、全2回

会場 大久保スポーツプラザ(大久保3-7-42)

対象 区内在住・在勤の18歳以上、10名程度

申込み 8月8日(月)～25日(木)に電話かファックス(7面記入例のとおり記入)で問合せ先へ。先着順。

問合せ 地域包括ケア推進課介護予防係(本庁舎2階) ☎(5273) 4568・FAX(6205) 5083



介護者講座



●在宅医療とは
～おうちで“みる”をあきらめない

日時 9月17日(土)午後1時～3時

会場 落合第一地域センター(下落合4-6-7)

講師 西東瑠璃(在宅診療医師)

申込み 8月8日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着30名。

問合せ 落合第一高齢者総合相談センター(中落合2-5-21) ☎(3953) 4080・FAX(3950) 4130



特別講演会



●晩年を幸せに生きるための知恵

日時 10月1日(土)午後1時30分～2時20分

対象 中学生以上、80名

講師 野尻雅美(医学博士)

申込み 往復はがきに7面記入例のほか同伴者がいる場合は同伴者の氏名(ふりがなも)・連絡先を記入し、9月14日(必着)までに問合せ先へ。応募者多数の場合は抽選。

会場・問合せ 四谷地域センター(〒160-8581内藤町87) ☎(3351) 3314

こども・教育



ノーバディズパーフェクト講座



同年代のお子さんのいる親同士で、子育ての悩みや関心事を話し合いながら自分に合った子育て方法を学ぶ、親支援プログラムです。子育ての悩みや不安を話し合ってみませんか。

日時 9月15日(木)・22日(木)・29日(木)、10月6日(木)・12日(木)・20日(木)午前10時～12時(全6回)

対象 区内在住で生後6か月～5歳児の保護者、6名

※申込者が5名に満たない場合は、中止します。

申込み 8月15日(月)から電話かファックス(7面記入例のとおり記入)または直接、問合せ先へ。先着順。託児あり(要予約)。

会場・問合せ 中落合子ども家庭支援センター(中落合2-7-24) ☎(3952) 7751(日曜日、祝日を除く午前9時30分～午後6時)・FAX(3952) 7164

