

おにぎり通信

2014年 7月19日 (土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、四ツ谷周辺と銀座・日比谷公園、東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

消防庁は、7月7日から13日までの1週間に熱中症で救急搬送された人が全国で2357人だった、と発表しました。その前の週の2・3倍で、65歳以上が半分近くを占め、死者は3人。都道府県別では、埼玉がもっとも多くて176人、東京161人、神奈川145人……だったそうです。

梅雨が明けると、夏も本番です。それにとまって熱中症患者もふえていきます。毎日の体調管理に注意して、この夏を乗り切りましょう。裏面に熱中症対策を簡単に書いてみました。参考にしてください。

〈7月7日 福祉行動報告〉

どなたも参加されませんでした。



次回の福祉行動：7月22日 (火)。東京駅丸の内北口地下・喫煙所脇

の車輪のところに朝8時30分までに集合です。

病院に行きたい方や、体を休めたい方と一緒に「福祉事務所」や「聖イグ

ナチオ生活相談室」まで、ボランティアが同行いたします。福祉行動は原

則として毎週月曜日です。福祉行動は参加されるそれぞれの方が、ご自身

の希望をご自身の言葉でハッキリと伝えることにより成り立ちます。

もより ふくしじむしよ
最寄の福祉事務所ほか

ちゅうおうくふくしじむしよ ちゅうおうくつきじ ちゅうおうくやくしよ かい
中央区福祉事務所・中央区築地 1-1-1 中央区役所 4階

ちよだくふくしじむしよ ちよだくくだんみなみ ちよだくやくしよ かい
千代田区福祉事務所・千代田区九段南 1-2-1 千代田区役所 3階

せい せいかつそうだんしつ ちよだくこうじまち せい きょうかいない
聖イグナチオ生活相談室・千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会内

ねっちゅうしょう よぼう
〈熱中症を予防するには〉

かぜとお ふく き ぼうし ひ えんてんか さぎょう
風通しのいい服を着て、帽子などで日よけする。炎天下での作業や
こうどう さ のど かわ すいぶん えんぶん ほきょう
行動を避け、喉が渴いていなくても、こまめに水分や塩分を補給する。

ねっちゅうしょう おも
〈熱中症かなと思ったら〉

けいど た がえ たいりょう あせ
《軽度》めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗

たいさく すず ばしょ いどう いふく
〈対策〉 → 涼しい場所へ移動する、衣服をゆるめる、

わき した あし つ ね れいすい ひ
脇の下や足の付け根を冷水などで冷やす

ちゅうど ずつう は け ぜんしん
《中度》頭痛、吐き気、全身のだるさ

たいさく けいど ばあい たいさく かいふく じりき
〈対策〉 → 軽度の場合の対策をしても回復しない、自力で

すいぶん ばあい いそ びょういん
水分がとれない場合は、急いで病院へ。

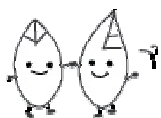
こま はんたん まよ きゅうきゅうそうだん
困ったときや判断に迷うときは救急相談センター

シャープ れんらく きこう お
(#7119) 連絡を(シャープの記号を押してか

ら7・1・1・9を押す)

じゅうど こうねつ いしき
《重度》高熱、けいれん、意識がもうろうとなる

たいさく とお ひと たの きゅうきゅうしゃ よ
〈対策〉 → 通りがかりの人に頼んでも、すぐに救急車を呼ぶ



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せずに、ゴミ
ばこ い かたづ ぎょうりよく ねが
箱に入れるなどして片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは
かならずその日のうちにお召し上がり下さい。一人でも多くの方に召
ひ ひと おお かた め
し上がっていただくため、おにぎりは一人一個でお願いいたします。

四ツ谷おにぎり仲間 連絡先：090-4959-0652 岩田