



メープルつうしん

特定非営利活動法人ひだまり

理事長 小関 茂

メープルリーフ担当 高柳

所在地：〒263-0005 稲毛区長沼町32番地

Tel：043-258-8604 Fax：043-310-5061

E-mail：mapleleaf@almond.ocn.ne.jp（添付文書OK）

*NPO ひだまりホームページ <http://www.hidamari.or.jp>

不安定なお天気が続いており、暑かったり涼しかったりと気温の乱高下も激しく、皆さま体調を崩されてはいないでしょうか？

朝方の涼しさから急激に気温の上昇がある日などは、特に熱中症に配慮し、ご家族の皆様においても、エアコン等の活用を積極的に行い、体調管理にご留意ください。



☆ 9月の予定・予約表の締め切りに関して

9月予約表締め切り

8月20日（土）17:00

9月予約表は、つうしんと一緒にお送りしています。お手元にない場合には、ご連絡下さい。

- ※ 電話、FAX、メール等での予約も受け付けております。
- ※ 緊急時でもできる限り対応しますので、ご相談ください。
- ※ 締め切りまでに予約が間に合わない場合には、必ずご一報ください。
- ※ 土日の予約が大変込み合っております。余暇支援以外で、長時間の利用をご希望の場合には、理由をお書き添えいただくようお願いいたします。

☆ 取水制限により、プールでの支援が出来なくなった際の行先について。

6月中旬より、利根川水系で10%の取水制限がはじまっております。

場合によっては、この取水制限が30%まで引き上げられる可能性も報じられていますが、その場合には、プールや水遊び場等の営業自粛が予想されます。

日頃から支援としてプールにお出かけしている方については、行先等の調整や支援のキャンセル等をお願いすることもあります。ご協力よろしくお願いたします。

☆ 8月、9月の支援について

全国的に気温だけでなく湿度も高く、熱中症の危険性が非常に高い日が続いております。

屋外での活動を、原則行わない方がよいと注意を促される日も続いているため、普段はカロリーコントロールを行っている方についても、特に水分補給に関しては、必要に応じた補給を行うことを、ご相談させていただきます。

対象の方には、適宜ご連絡します。

普段、飲食について特に制限を行っていない方でも、普段の支援よりも、水分補給をこまめに行います。そのため、水筒などを持ってきていない場合、いつもより飲料の購入にお金がかかりますが、ご了承ください。

☆ 自宅で過ごしている時や、就寝中の熱中症にも、ご注意ください。

今年も、熱帯夜が多く続いております。

熱中症による集団救急搬送も連日報道されています。

また、報道はされていませんが、熱帯夜などによる自宅屋内での熱中症による救急搬送も、非常に多くなっております。

ご自宅で過ごされている場合にも、以下の点に気を付け、利用者さんだけでなく、ご家族の皆様も体調管理にご留意ください。



室温が30℃を超え、更に湿度が70%よりも高い時には、扇風機でいくら風を送っても、涼しい感じがするだけで、体温調節には意味がありません。

エアコンの設定温度は28℃~30℃で、寒く感じられる場合には、吹き出し口の角度を調整し、エアコンの風に直接当たらないようにしてご利用ください。

喉が渇いてから水を飲むのではなく、起きている時は30分から1時間に1回、一口二口で構いませんので、必ず水分補給を。夜寝る前も、コップ一杯程度の水を飲んでおくことで予防になります。

夜寝ている時に、足がつったり、肉離れを起こしたりした経験はありませんか？

それは、熱けいれんといって熱中症の症状の一つです。

特に脱水症状が進んでいる時に起こる症状ですので、スポーツドリンクなどで水分だけでなく、栄養分の補給も必ず行ってください。