

北福祉センターだより

令和6年8月号 第85号

施設利用のご案内とお手続き

当館利用の際には、老人福祉センター利用証が必要となります。すぐに発行できますので、ご本人の確認ができる免許証か保険証などをお持ちください。



7日に立秋を迎えても、まだまだ暑い日が続きます。熱帯夜が続いて寝不足になり、暑さで食欲も減退し、知らぬ間に体力が低下しているかもしれません。寝ている間にも熱中症になることもあります。

下の図のような症状がみられたら早目に対処しましょう。重症になれば自分で対処できなくなるので助けを呼びましょう!!

軽症	中程度	重症
<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 目まい・立ちくらみ 汗が止まらない こむら返り 手足のしびれ <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やした水分・塩分の補給 涼しい場所へ移動(室内の場合はエアコンなどで室温を下げる) 安静 0.1~0.2%の食塩を含んだ飲み物が最適 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 頭痛 集中力や判断力の低下 吐き気 体がだるい(倦怠感) <p>対処</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 十分な水分・塩分の補給 衣服を緩め体を冷やす 安静 自分で水分を摂取できない場合は、医療機関を受診 	<p>症状(サイン)</p> <ul style="list-style-type: none"> 呼び掛けへの返事がおかしい 意識がない 体が熱い けいれん 普段通りに歩けない <p>対処</p> <p>119</p> <p>ただちに救急車を呼ぶ</p> <p>救急車を待つ間</p> <ul style="list-style-type: none"> 涼しい場所へ移動 衣服を緩め体を冷やす 安静 無理に水を飲ませない

出典:環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp>)

★コンサートや講座等のお知らせ★

ギターマンドリンの調べ 8月31日(土)午後1時30分~2時30分
♪奈良高校のギターマンドリンクラブのみなさまによる演奏会を開催します。ぜひお越しください♪

健康栄養講座「怖いぞ!腸内腐敗 高齢者の便秘改善」
8月28日(水)午後1時30分~3時
参加希望の方は8月13日(火)までに電話か来館してお申し込みください。*定員40人 *応募者多数の場合は抽選します

ほのぼーのコンサート VOL.2
8月30日(金)午後2時~3時
音楽を楽しみながらくつろぎ「のんびり」、「ゆるり」と過ごしてもらおうコンサートです♪
お気軽にお越しください♪
出演:【歌】Y.IIDA【ピアノ】S.IMAZATO
【バイオリン】S.HOSODA【オカリナ】A.YAMADA

★くらしのなんでも相談室
8月14日(水)午後2時~4時
暮らしの中での困りごとなど、あなたの“ちょっと気になること”をお気軽にご相談ください。地区民生委員・児童委員と福祉の専門職でお話を伺います。必要に応じて必要な専門機関にお繋ぎいたします

オレンジカフェ右京
8月23日(金)午後1時30分~3時30分
音響ビデオルーム
※申込不要 *参加費200円(お茶&茶菓子代)

スクリーン~(映画鑑賞)
8月27日(火)午後1時~3時頃
『きみに読む物語』(上映時間 123分)
『療養施設で暮らす初老の女性は記憶を失っていたが1人の男性が彼女を訪れて、ある物語を読んで聞かせる。それは・・・』

卓球Day 8月22日(木)
午前9時~午後4時

北福祉センター 令和6年8月カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
<p>『つながりフェスタ』について みんないっしょに笑顔でつながりましょう！！高齢者から子どもまでみんないっしょに遊び等とおして、ふれあい、つながりが広がっていくことを目的に開催します。参加費無料 ＊午前の部は10時～12時 ＊午後の部は1時～3時 ＊60歳以上の方はお申し込み不要、好きな時間帯にお越しください。</p>						<p>つながりフェスタ 午前10時～12時 午後1時～3時</p>
4	5	6	7	8	9	10
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了		定例貸室 受付日 午前9時～10時		
⑪	12	13	14	15	16	17
休館日			<p>くらしのなんでも相談室 午後2時～4時 当日申込</p>	元気なら エクササイズ 午後1時30分～ 申込終了	<p>気をつけて 熱中症 水分補給・塩分補給 忘れずに</p>	
18	19	20	21	22	23	24
休館日		英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了		卓球 Day 午前9時～午後4時 当日参加	オレンジ カフェ右京 午後1時30分～ 当日申込	
25	26	27	28	29	30	31
休館日		<p>スクリーン 午後1時～</p> 英会話を楽しもう 午後1時30分～ 申込終了	<p>健康栄養講座 午後1時30分～ 表面を参照に お申込ください</p>		<p>ほのぼーのコンサート 午後2時～3時 申込不要</p>	<p>奈良高校 ギター・マン ドリンの調べ 午後1時30分～ 申込不要</p>

※センターを利用できる人

- ◎奈良市在住の60歳以上の方
午前9時～午後5時まで
※浴室は使用中止しています
※来館時は、利用証をお持ちください

オープンスペース『まんまる』（子育てスペース）

- ◎奈良市在住の0歳から5歳児（未就学児）と家族
午前10時～午後4時まで

発行 奈良市社会福祉協議会
奈良市北福祉センター

住所 〒631-0805
奈良市右京一丁目1番地の4 北部会館2階
近鉄高の原駅/高の原駅前バスロータリー南側

TEL：0742-71-3501

FAX：0742-71-3548

Mail：kitarousyunnoie@peace.ocn.ne.jp

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：毎週 日曜日・月曜日 / 祝日の翌日

年末年始（12月29日～1月3日まで）