



宅老所おらはは  
「イ〜ナ介護なんでも相談所」  
協力事業所です。

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心してその人らしい生活が続けられるよう、健康・福祉・介護などの生活の中で困っていることの相談を受けます。

相談は無料です。お気軽にご相談ください。



## 熱中症予防のために

高齢者は熱中症に特に注意が必要です。熱中症患者のおよそ半数が高齢者（65歳以上）です。日中の炎天下だけでなく、室内でも、夜でも多く発生しています。家族や周りにいる人たちも、暑ければ起こる危険があると思って日頃から注意をし、積極的に声を掛けて下さい。

## 暑さを避ける

### 室内では・・・

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認



### 外出時には・・・

- 日傘や帽子の着用。日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える
- 緊急時・困ったときの連絡先を携帯する

### からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす
- こまめに水分を補給する・・・のどの渴きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給する

## 新しい職員の紹介



伊藤 敬子  
調理

- ①住まい・・・伊那市東春近暁野
- ②好きな食べ物・・・お寿司（中トロ、ホタテ、いくら、いか など）
- ③趣味・・・パッチワーク
- ④一言・・・日々おいしい情報を仕入れて、喜んでいただけるお昼を作りたいと思います。

地域の皆様に支えられ、ご支援をいただき、15周年を迎えることができました。大変感謝申し上げます。

これからも、地域の皆さんが住みやすい、安心、安全な場所になるよう努力し、住民の皆さんと共に歩んでいきたいと思っておりますので、よろしくお願い申し上げます。

所長 山本高友