

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

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

### ★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

### 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



### オレンジカフェ右京 8月の開催は中止します



### 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>	<p>元気なら                      エクササイズ                      午後1時30分～                      申込終了</p>	<p>気をつけて  <b>熱中症</b>                      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		<p>卓球 Day                      午前9時～午後4時 当日参加</p>	<p>オレンジ                      カフェ右京                      中止します</p>	
25	26	27	28	29	30	31
休館日		<p>スクリーン                      午後1時～</p> <p>英会話を楽しもう                      午後1時30分～ 申込終了</p>	<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](mailto: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）