

きたろー通信

第46号（6月・7月合併号）

令和5年6月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会
彦根市北老人福祉センター
(馬場一丁目5-5)
27-6701

徒歩でゆくシニアの遠足

～旧芹川の流れを辿る～

「歴史探索」と「健康歩行」を掛け合わせた“一石二鳥”的「歴史探訪ウォーク」——。

昨年の「彦根藩を支えた城下町巡り」引き続き、今年度第1弾（5月26日開催）は、「彦根城築城の足跡～旧芹川の流れを辿る～」。

案内役の宮嶋典人さん（城西学区住民福祉活動計画推進メンバー）から要所要所で詳しい説明を受けながら、旧水流町、旧七十人町、油懸口御門跡、切通口御門跡などをのんびりゆったりペースで歩き、歴史好きにはたまらない新たな「彦根ヒストリア」を見聞されました。

参加者は、「普段何気なく通っているところに旧芹川が流れてたんだあ」「彦根城築城の裏にこんな歴史があったんですね」と“学び” & “健康”に加え“交流”や“刺激”も体感され、一石二鳥どころか三鳥!?、四鳥!?・・・いやそれ以上に得るもの多かったようです。（*^-^*）



※第2弾（10月27日）は、旧池須町組、旧善利組など「足軽屋敷」をメインに探索！

※第3弾（来年3月22日）は、国宝彦根城内をぶら歩き探索！～乞うご期待！！～



夏の交通安全県民運動が展開されます！
令和5年7月15日（土）～7月24日（月）



★ ★ 運動の重点 ★ ★

- ① 子どもを中心とする歩行者の安全の確保
- ② 自転車のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ③ 飲酒運転・妨害運転等の危険運転の根絶
- ④ 横断歩道利用者ファースト運動の推進



「交通事故のない安全・安心な滋賀」



寄せ植え教室（みんなで楽しく寄せ植え）

～季節の花を植え込み、可憐な作品に仕上げてみませんか？～

日 時 6月23日（金） 9時30分～11時
 会 場 彦根市北老人福祉センター 1階・会議室
 定 員 12名（申込順）
 受講料 1,500円（材料費代の一部）
 受付 **※6月1日から受付**



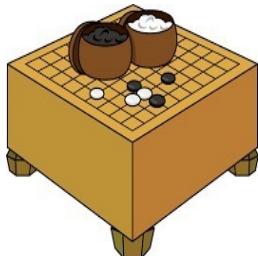
写真はイメージ

“コーヒしが”さんの健康教室

日 時 7月28日（金） 10時30分～
 会 場 彦根市北老人福祉センター2階・集会室
 定 員 30名（申込順）
 参加費 無料
 受付 **※6月1日から受付**



『健康寿命』のお話しを中心とした健康教室です
 •お家で作れる「かんたんレシピ」の紹介
 •記憶力ゲーム •「健康寿命」クイズ
 •プレゼントの紹介と無料配布 など



囲碁で異世代交流対局

県立彦根東高校囲碁部 & 県立虎姫高校囲碁将棋部

VS ハピネス囲碁クラブ（シニアクラブ）



日 時 8月7日（月） 13時～17時
 会 場 彦根市北老人福祉センター 2階・大集会室

※囲碁に興味のあるシニア層（若干名）に対して、入門教室も併設します。（事前申込制） **※6月1日から受付**



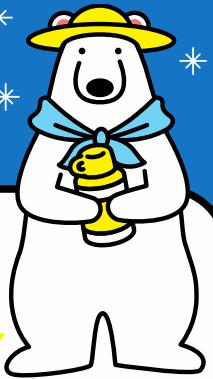
参加対象は、いずれも彦根市にお住まいの60歳以上の人

申し込み・問い合わせ先 彦根市馬場一丁目5-5

彦根市北老人福祉センター TEL/FAX 27-6701

申込はお早めに！

熱中症予防のために



暑さを避ける!

扇風機やエアコンで
温度をこまめに調節



遮光カーテン、すだれ、
打ち水を利用



外出時には日傘や
帽子を着用



天気のよい日は日陰の
利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう



こまめに水分を補給する!

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても
こまめに水分・塩分などを補給



●熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも
見れます



https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/

「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

熱中症の症状



応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



チェック!

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!



ご注意

暑さの感じ方は、人によって異なります

その日の体調や暑さに対する慣れなどが影響します。
体調の変化に気をつけましょう。

室内でも熱中症予防!

暑さを感じなくとも室温や外気温を測定し、扇風機や
エアコンを使って温度調整するよう心がけましょう。

高齢者や子ども、障がいをお持ちの方は、特に注意が必要!

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。
高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、
暑さに対するからだの調整機能も低下しているので、注意が必要です。
また、子どもは体温の調節能力がまだ十分に発達していないので気を配る必要があります。



地域包括支援センター ハピネス伝言板⑳

心身の衰えや病気の悪化に・・・

コロナの流行で、高齢者に「コロナ・フレイル」が広がっています。

※「フレイル」とは「健康」と「要介護」の間位の心身の機能が衰えた状態をいいます。

こんなことありませんか？

- 外出の機会が減った
 - 人と交流する機会が減った
 - 運動する習慣がなく、からだが衰えた気がする
 - コロナ前と比べて体重が減った
 - 病院へ行ったり、健診や検診を受けたりする機会が減った
- ※ひとつでも当てはまる人は、コロナ・フレイルにおちいるおそれがあります！



対策に取り組みましょう！

フレイル対策の三本柱

「運動」

ウォーキング、筋肉トレーニング、ストレッチ など

「栄養」+「口腔ケア」

一日3食バランスよく タンパク質をとる 口腔ケア

「社会参加」

余暇活動、ボランティアなど 人と話す機会を持つ



きたろーMOVIE情報



6月9日（金） 10時上映

『老後の資金がありません』（邦画）

老後は安泰だと考えていた主人公がさまざまな問題に振り回される。現代日本が抱えるお金の問題に普通の主婦が立ち向かう痛快コメディ。

天海祐希、松重豊、柴田理恵、加藤諒 ほか

7月14日（金） 10時上映

『アメリカン・ユートピア』（洋画）

2019年秋よりブロードウェイで上映された舞台を再構築し、ミュージシャンやダンサーが舞台に。デヴィッド・バーン、ジャクリーン・アセヘド、ダニエル・フリードマン ほか

※彦根市北老人福祉センター2階・集会室にて上映

※申込不要(無料) ※先着順20名(椅子席)