

おしたてだより

令和7年
7月25日
発行

熱中症の疑いのある人を見かけたら

めまい・立ちくらみ・
倦怠感・筋肉のけいれん

疑われる症状

大量の発汗・頭痛・嘔吐・
意識障害・高体温

呼びかけに答えますか？

はい

涼しい場所へ避難
服をゆるめ体を冷やす

いいえ

救急車を呼ぶ

到着を待つ間、涼しい場所へ避難
し服をゆるめ、濡れタオル等で体
を冷やす応急処置。

自力で水分摂取ができますか？

はい

水分補給をする
(経口補水液など)

いいえ

判断に迷う場合は
#7119

症状がよくなりましたか？

いいえ

医療機関へ

本人が倒れた時の状況を
知っている方に付き添って
もらいましょう

はい

安静・休息をしっかりととりましょう

参考：厚生労働省 熱中症ガイドラインより



クーリングシェルトーのマーク

地域包括支援センターおしたては
クーリングシェルトー（府中市指定暑熱避難施設）
になっています

外出時に暑さを避ける一時的な休息場所として、市内約
64施設（一部の公共施設、郵便局等の民間施設）が指定
されています。対象施設には避暑施設であることが分る
ステッカーを掲示しています。



発行元 社会福祉法人 府中市社会福祉協議会 ホームページ <http://www.fsyakyo.or.jp>

府中市地域包括支援センターおしたて

〒183-0012 府中市押立町2-26-23

TEL 042-363-1661 FAX 042-336-1199

★受付時間【日曜日を除く】午前8時30分から午後5時15分



オレンジサロンのお知らせ

日時：令和7年9月27日(土)

午後2時～4時

会場：押立文化センター 2階講堂

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加いただけます。会場と講師がオンラインでつながります。懇談会では参加者の皆さんと自由に認知症の方への見守り・声掛けの仕方等、情報交換をしています。お気軽にご参加ください！

家族介護者教室

「ACP人生会議」(予定)

日時：令和7年9月26日(金)

午後2時～午後3時30分

会場：押立文化センター 2階講堂

ACPとは、もしもの時のために、あなたがどんな医療やケアを受けたいか、事前に考え周りの人と話し合っておくことです。人生会議について考えてみませんか？

認知症サポーター養成講座 出張します！！

認知症への正しい理解と、認知症の方への接し方・対応方法について学べる『認知症サポーター養成講座』の講師として出張いたします。

サポーターになったからといって何か特別なことをしなければならないわけではありません。認知症の方やその家族を温かく見守り、声掛けやちょっとした手助けができる地域の応援者です。地域全体が認知症への理解を深め、私たちにできる見守り方法を考え、応援することで、誰もが安心して暮らせる地域づくりに繋がります。お気軽にお問合せ下さい。

対象：地域のグループ・自治会・職場・学校・有志の集まり 等 10名以上の団体

時間：60～90分程度

場所：お伺いします。会場の用意をお願いします。

毎日同じ食品を多量に買っている

気候にそぐわない服装をしている



ソワソワしてなんだか様子がおかしいな。

深夜に歩いている高齢の方がいる



府中市合同水防訓練参加報告と個別避難計画

6月1日(日)多摩川左岸で行われた訓練に参加してきました。日頃から災害時に備えて準備や訓練をしておくことの大切さを実感しました。

ところで、皆さんは「個別避難計画」を知っていますか？この計画は、災害時に自力での非難が難しい「避難行動要支援者」が安全に避難できるよう、一人ひとりの状況に合わせて作成する避難計画のことです。

皆さんも「自分だけの避難計画」を立ててみませんか？災害は誰にでも突然やってきます。もし、怪我をして動けなくなったら？もし、家族がバラバラの場所にいて連絡が取れなくなったら？「もしも」の事態に備えて今から出来ることがあります。自分自身と大切な人を守るために、準備をしていきましょう！



頭の体操！ ～計算パズル～？



□に【＋－×÷】いずれかを入れて
答えが10になる計算を完成させてください

① 4 □ 2 □ 3 □ 1 = 10

② 1 □ 5 □ 8 □ 2 = 10

③ (8 □ 2) □ 5 □ 3 = 10

④ (7 □ 9) □ 8 □ 8 = 10



府中市社会福祉協議会

財政サポーター募集中！



当協議会の会員として財政的なサポーターになってくださる方を募集しています。年間300円から、どなたでもいつからでも加入できます。多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

年会費(4月1日～翌年3月31日)

・個人会員会費 300円以上

・団体会員会費 2,000円以上

※会費に代えて寄付金としての取り扱いもできます。

【申込み・問合せ】 総務課

TEL：042-364-5137

FAX：042-362-9090

÷÷÷⑦ ÷×-⑤ ÷÷÷② ÷÷÷① ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ ㄥ