

西予市 地域ささえあい センターだより



西予市社会福祉協議会



個別訪問・地域支援を継続して活動しています！

平成30年7月豪雨災害から、約1年が経過しようとしています。

地域ささえあいセンターでは、今後も被災された方々に寄り添いながら個別訪問を重ね、住民同士でささえあう地域づくりに取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

ささえあいセンター職員紹介



野村・城川担当

篠藤・井上センター長・水口
兵頭・松本・高橋・宇都宮美穂・徳居



宇和・明浜・三瓶担当

宇都宮一美・船戸副センター長・三好
竹野・北川

お困りごと、お悩みごとなど、お気軽に何でもご相談ください。

外部支援紹介 (公社)日本鍼灸師会

災害時から日本鍼灸師会が中心となり「はり・お灸・マッサージ」等の身体ケアの支援を、仮設住宅等で定期的に行っているためです。

また、希望があれば介護予防運動や東洋医学的体質診断も行われます。



愛媛弁護士会

災害無料電話相談

被災者の方を対象に弁護士が
無料で相談に応じます



7月31日まで期間延長！

専用フリーダイヤル



0120-585-855

受付
時間

月・水・金(祝日除く)12時から14時まで

～地域でのつながり・住民同士のささえあい～

ささえあいセンターでは、自由に集まれる場所、住民同士の見守り、相談活動、サロン活動等で、健康づくりや仲間づくり等のお手伝いをしています。今後も地域の生活再建支援に皆様と共に取り組んでいきます。



コミュニティ農園(野村交番下の畑)

野村地域自治振興協議会の主催で、NPO法人の協力のもと、様々な人が集える場として活動されています。



明間地区の個人バラ園(5/13撮影)

明間 名本宏美さんから「他の地域で被災された方も、是非、見に来てください!」と、あたたかいお声がけをいただきました。



市の保健師さんによる健康指導

この日のテーマは「熱中症」

○×クイズで熱中症について学びました。

健康コラム vol.3

アニバーサリー反応(記念日反応)

災害が起きた時期が近づくと、不眠や気分の落ち込み、不安感やドキドキするといった心身の反応が起こることがあります。これを「アニバーサリー反応」と言い、誰にでも起こりうる当たり前の反応です。

対応方法としては、被災体験に向き合う時と日常生活を楽しむ時を、切り分けることが大切だそうです。つらい時は誰かに話を聞いてもらう一方で、趣味や地域の活動に参加するなど、身体を動かしましょう。

また、日常生活に支障が出るなど、症状が長期化するようであれば、医療機関の受診もおすすめします。

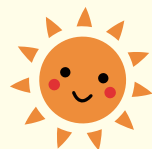


熱 中 症

熱中症とは体内の水分や塩分のバランスが徐々に崩れ体温調節機能が低下し、体内に熱がこもった状態です。

(予防のポイント)

- こまめに**水分補給**をする。
- 室内では**冷房器具**で**温度調節**する。
- 遮光カーテン**、**すだれ**、**打ち水**等を利用する。
- 通気性のよい服**を着る。
- 保冷剤や冷たいタオル等で**体を冷やす**。
- 外出時は**帽子**や**日傘**を使用する。
- 休憩をとり**暑い場所に長く居ない**。
- 気温上昇日は、**日中の外出はできるだけ控える**。



※暑さの感じ方は人によって異なります。高齢者や子ども等は特に注意が必要です。節電を意識するあまり、熱中症にならないよう心がけましょう。

お問い合わせ

■ 西予市地域ささえあいセンター(西予市社会福祉協議会 本所)

〒797-1212 西予市野村町野村12-15

TEL:0894-72-2306 / 090-7579-8579

FAX:0894-72-0024

■ 西予市地域ささえあいセンター宇和サテライト(西予市社会福祉協議会 宇和支所)

〒797-0015 西予市宇和町卯之町4-746

TEL:0894-62-3770 / 090-7579-8593

FAX:0894-69-1363