

老人福祉センターだより

編集・発行：

社会福祉法人 八尾市社会福祉協議会

〒581-0003 八尾市本町 2-4-10 / TEL: 072-924-8658

令和5年度 2月号(第72号)

寒さが厳しい季節です「ヒートショック」にご注意を!!

ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけに血管の病気を引き起こす健康被害のことです。

特に「入浴時」にご注意ください!!

予防のポイント

- ① 入浴前に脱衣所を温めましょう。
- ② お風呂の温度は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- ④ 食後すぐの入浴や飲酒後、医薬品服用後の入浴は避けましょう。
- ⑤ 入浴の前に同居者に一声かけて、意識してもらいましょう。

ひまわりカフェ

活動曜日：毎週金曜日

時間：午後1時～3時

利用方法：事務所にドリンク券をご購入ください。(1ドリンク+お菓子1つ)

料金：100円

※警報発令時や祝日は、休止とします。

冬季限定メニュー
(2月末まで)も
あります。

心配ごと相談

活動曜日：毎週月・木曜日

時間：午後1時～4時

場所：八尾市立社会福祉会館2階 相談室

相談方法：対面、電話相談も可。

(連絡先：072-991-9871)

※警報発令時や祝日は、休止とします。

同好会会員様へお知らせ

同好会から退会される方は、必ず事務所へ「退会届」をご提出ください。

また、ご自身の住所や電話番号、緊急連絡先の内容に変更がありましたら、こちらも必ず「変更内容届」を3階事務所へご提出ください。

※ご提出いただいた住所、電話番号等は、緊急時のみに使用します。