

# 老人福祉センターだより

令和5年度 6月号(第68号)

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

## 夏本番！熱中症にご注意ください！

日中は日差しが強く、夜は寝苦しくなるこの時期、皆様は、いかがお過ごしでしょうか。今年も暑い夏を乗り切るために屋外では、日傘や帽子の着用、室内では、エアコンや遮光カーテン、すだれをできるだけ涼しく過ごせる取り組みをしましょう！また、こまめに水分補給することも忘れないでください。

### 室内では

- 扇風機やエアコンで温度を調節
- 遮光カーテン、すだれ
- 室温をこまめに確認
- 暑さ指数(WBGT)も参考に

### 屋外では

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。

### からだの蓄熱を避けるために

- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する。
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす。

### こまめに水分補給をする

- 室内でも、屋外でものどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分・スポーツドリンクなど補給しましょう。

## ひまわりカフェ

★毎週金曜日 午後1時～3時

(祝祭日、年末年始は休み)

日 程：6月/2日、9日、16日、23日、29日  
7月/7日、14日、21日、28日

利 用：事務所にてドリンク券をご購入ください。

料 金：100円

## 心配ごと相談

～ 一人で悩まないでご相談ください ～

★毎週月・木曜日 午後1時～4時

(祝祭日、年末年始は休み)

日 程：6月/1日、5日、8日、12日、15日、  
19日、22日、26日、29日

7月/3日、6日、10日、13日、  
20日、24日、27日、31日

場 所：八尾市立社会福祉会館2階 相談室

相 談：対面、電話対応

(TEL: 072-991-9871)

費 用：無料

## 同好会後期会員を募集中！

(1) 募集同好会について

- ① 10月募集：  
社交ダンス、書道
- ② 随時募集：  
バンパープール、八老劇団、囲碁、将棋、  
舞民謡、詩吟、謡曲、華道、茶道表千家  
茶道裏千家、コーラス、フラダンス、ダーツ  
※入会前に同好会活動の見学をおすすめします。

(2) 申込方法：

八尾市立社会福祉会館3階老人福祉センター  
事務所にて入会届の記入が必要です。

(3) 申込締切日：

10月募集の同好会は8月末日迄です。

(4) 注意：

定員数に達した場合等、入会ができないおそれがありますので予めご了承ください。