三宿☆池尻地区通信

2020.5 月号　NO.1

「緊急事態宣言延期　Ｓｔａｙ　ｈｏｍｅ」

新型コロナウィルス感染拡大防止のため「緊急事態宣言」が 5 月 31 日まで延長されました。コロナ疲れや陽気なお天気で「お出かけしたい！」と思っている方も多いと思います。新型コロナウィルス終息に向けて今は我慢の時期です。引き続き外出自粛、自宅で過ごしましょう!

～自宅で過ごす際、脱水（熱中症）に気をつけましょう!～

脱水症状は命の危険があるほどの深刻な状況にもなり得るものです。
室内で安全に過ごす際には、脱水予防が重要になります。
正しい水分補給で脱水を予防しましょう。
1 回に飲む量はコップ 1 杯（２００ml）程度。こまめに飲むようにします。喉の渇きがなくても２時間おきくらいに水分補給すると良いでしょう。

≪脱水症状のサイン≫
◇筋肉が疲労して、けいれんを起こす
◇倦怠感を起こす
◇頭痛、めまい、吐き気
◇大量の発汗　など
コロナ症状と間違いやすいので要注意!

～コロナ終息後、サロン、ミニデイで皆様をお待ちいたしております～

サロン・ミニデイは、社会福祉協議会が支援する地域支えあい活動の一つで、高齢者、障がい者、子育て中の方が住み慣れた地域でいつまでも安心して生活できるよう、住民の皆さまが自主的、自発的に行っている活動です。地域住民が互いに交流を深めることで、地域の中で顔見知りの関係ができるため、孤独、閉じこもり防止等の効果が期待されています。

【池尻地区内で活動する団体】

≪サロン≫アリスうたの会・おおらか・世田谷ウォーキングフォーラム・ほがらかサロン・みやこわすれ・碁友会・世田谷ひまわり会・いけじり遊悠会・土曜会・女音会

≪子育てサロン≫

・ココスマイル・ＳＡＹ・ベジーズサロン

≪ミニデイ≫

・ひなたぼっこ・いきいき世田谷 GG

皆さまに
お会いできる日を
楽しみに待っています!

（お問い合わせ）社会福祉協議会　池尻地区事務局　　電話:090－9818－3040