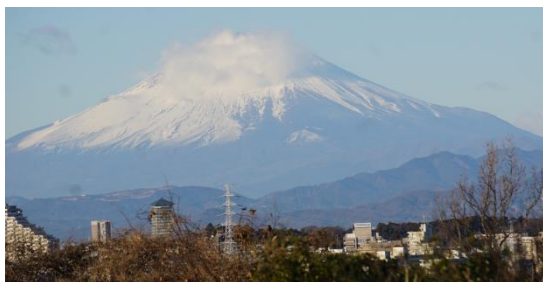


ひざり 地域ささえあい訪問だより 第341号 Since1996

ひざり連合自治会・地区社会福祉協議会・民生委員児童委員協議会 2025(令和7)年1月20日

2025年スタート、親しみやすい「訪問だより」を届けます！



「初日の出」と「雪化粧の富士山」(1/8)

西暦	和暦	巳年の主な出来事
1965	S40	人類初の宇宙遊泳、日韓基本条約調印
1977	S52	日限山中中学校開校、NTT 自治会設立
1989	H 元	昭和天皇崩御、ひざり連合自治会発足
2001	H13	小泉内閣発足、アメリカ同時多発テロ
2013	H25	アベノミクス始動、富士山の世界文化遺産決定

巳年は蛇が脱皮を繰り返す様子から、新たな自分に生まれ変わるという意味があり、「再スタートや変化のチャンスに恵まれる年」とされています。今年も楽しく読んでいただける「地域ささえあい訪問だより」作成に努めます！（記:H・W）

【入浴時のヒートショックについて】 『横浜市ホームページ』より

横浜市健康福祉局健康推進課・横浜市建築局住宅政策課は右のヒートショック啓発ポスターを作成しました。**ヒートショックとは…急な温度変化で血圧が上昇し、身体がダメージを受けること。**脳卒中や心筋梗塞等の原因となる場合があります、冬場に高齢者の入浴事故が多く起きます。お風呂の入り方に注意しましょう！



●入浴時の7つのポイント

1. 湯はり時に浴室を暖める
2. 脱衣室も温めておく
3. 湯温設定は41度以下に
4. 入浴時、家族に一言かける
5. 入浴前に水分を摂る
6. かけ湯をしてから入る
7. お湯に浸かるのは10分以内

特に、血圧が高めの方は普段からの血圧管理が大切です。寒い季節、十分に気をつけましょう！



防犯対策をして、被害にあわないようにしましょう！

- 「神奈川県警署作成防犯ポスター」より（防犯対策ポイントをまとめました）
- ※留守番電話機能を活用し、不審な電話があったら、すぐに110番に電話を！
 - ※在宅時も必ず施錠をし、来訪者にはドアスコープなどで確認後対応しましょう！
 - ※窓に防犯フィルムや補助錠対策をし、センサーライトや防犯カメラの設置を！
 - ※港南警察署は、各家庭の固定電話に防犯対策電話録音機の設置を開始！

発行：ひざり地区民生委員児童委員協議会 会長：和田 弘

お変わりありませんか？

本日の訪問者：担当区域の民生委員・児童委員名が記載されます。

