

志免四だより

令和7年7月
第184号

発行所
志免四公民館
志免町志免1丁目1-8
TEL 092-935-0466
発行責任者
志免四公民館主事
日高 勲
編集・構成・作成
総務部 熊本 仁



熱中症にご用心！新入生歓迎会

6月27日、福岡管区気象台が梅雨明けを発表しました。九州北部では統計を取り始めてから最も早い梅雨明けだそうです。暑い夏がやってきます。ここ数年の夏は猛暑。全国各地で記録的な猛暑が報告されています。今年も猛暑がやってきそうです。日本気象協会には猛暑日（35度以上）を超える酷暑日（40度以上）という定義もあるそうです。命の危機です。

暑さといえば、真っ先に心配されるのが熱中症。室内や屋外に限らず、幼児や高齢者に限らず、どこでも誰にでも熱中症のリスクがあります。

熱中症を防ぐために、

- ◆適切にエアコンを使用すること
- ◆こまめに水分・円分を補給すること

が推奨されています。環境省によると水分補給の目安は1日当たり1.2リットルです。汗をかくと塩分も失われるので、スポーツドリンクや塩あめなどで、水分と併せて塩分も補給しましょう。

《熱中症特別警戒アラート》

昨年からの熱中症警戒アラートの一段上の熱中症特別警戒アラートが創設されています。これは過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に係る重大な被害が生じるおそれがあるときに発表されます。発表時には、不要不急の外出を極力控えましょう。また、一人暮らしや高齢者の世帯への見守り、声かけ、安否確認などの配慮が命を救うことにつながります。

熱中症が疑われる場合、

- ◆涼しい場所に移動させる
- ◆衣服をゆるめ、体を冷やす
- ◆水分・円分を補給させる

呼びかけに反応しない、水が飲めないなどの症状があれば、ためらわずに119番通報しましょう。

6月15日（日）、町民体育館で新入生歓迎会を開催しました。子どもたち80名、大人50名が参加して盛大にお祝いしました。

当日は志免中学校の太鼓部の皆さん30名が祝いに駆けつけてくれて、素晴らしい演奏を披露してくれました。参加者全員で、飛行機飛ばし大会や、「言うこと一緒やること逆ゲーム」などをして楽しみました。最後は全員で記念撮影をしました。



「ミニバレーボール大会」報告

6月22日（日）に開催されたミニバレーボール大会に参加しました。初戦は平均年齢17歳の別府3に敗戦、昨年負けた別府1にも善戦しましたが敗戦と連敗しましたが、最後は桜丘中央に競り勝ちました。9月にも試合があります。皆さんよろしくお願いします。

7月公民館行事予定

- ※豊夢部屋「七夕会」
【日時】7月5日（土）10時～
- ※資源物回収（育成部）
【日時】7月13日（日）8時～
- ※うきうきルーム（総務部）
【日時】7月14日（月）10時～
- ※和（なご）みカフェ（福祉部）
【日時】7月22日（火）10時～13時
- ※ラジオ体操（前期）（育成部）
【日時】7月22日～31日
- ※夏休み防犯パトロール（総務部）
【日時】7月28日（月）～
- ※小中学生勉強会（育成部）
【日時】7月28日（月）10時～13時

8月公民館行事予定

- ※小中学生勉強会（育成部）
【日時】8月4日（月）10時～13時
- ※豊夢部屋「ソーメン流し」（世代間交流）
【日時】8月16日（土）10時～13時
- ※ラジオ体操（後期）（育成部）
【日時】8月18日～22日
- ※石投げ相撲練習（育成部）
【日時】8月18日～29日
- ※和（なご）みカフェ（福祉部）
【日時】8月26日（火）10時～13時
- ※交通安全教室（総務部）
【日時】8月31日（日）10時～

☆星に願いを☆七夕会

7月5日（土）、公民館で七夕会をしました。参加した子どもたち37名それぞれが短冊に願いを書いて、笹に提げました。最後はみんなで美味しいカレーをいただきました。今年も猛暑が危惧されますが、天の川の彦星様と織姫様はいかがお過ごしでしょうか。みんなの願いが届きますように！



特別寄稿「青洲のあかり」第2回

介護状態になっても自宅で生活を続けるために

介護状態（利用者）になって、施設に入所するとなると、だいたい、十五から二十万ぐらいは毎月費用がかかってしまいます。ですが、自宅介護になると、費用はだいたい、五から八万円ぐらい（介護負担割合が1割の方の場合）です。また、介護に慣れ、工夫できるようなになれば、もっと少なくて済むようになるかもしれません。介護生活は、利用者本人、ご家族共に負担を感じることが多いのだと思います。中には自宅介護は当然と、負担が少ない方もいらっしゃると思いますが、少数派でしょう。介護離職や、ダブルケア（育児と介護）が心配される昨今、自宅介護を支援するサービスをいくつか紹介します。

まず、「通い」のサービスに、「デイサービス」があります。これは、朝スタッフを利用者の自宅に迎えに来て、施設まで送り、血圧や体温を測って、機械を使って運動したり、皆と体操やゲームをして楽しんだり、昼食を食べたり、入浴したりと、自然と頭や体を活性化させ、機能維持と健康管理を中心に支援する施設です。夕方にはスタッフが自宅へ送りますので、日中は家族も自分の時間を過ごせます。

続いて、「通所リハビリ」は、先ほどのデイサービスと流れはほぼ一緒ですが、看護師や、理学療法士や作業療法士、言語聴覚士などの配置があり、リハビリ、医療面がデイサービスより充実している通いのサービスです。

最後に、「看護小規模多機能型施設」は、先ほどの「通い」の機能と、自宅に介護士や看護師が訪問し、介護や医療処置を行う「訪問」。希望があれば施設でそのまま宿泊が行える「泊り」。以上の三つのサービスが一つの事業所から行える特別な施設です。物忘れで不安になりやすい人や、退院後、介護保険を初めて利用する人、複数の介護サービスが必要な人などは、ひとつの事業所で、馴染みのスタッフが各サービスをを行うため、利用者やご家族へ安心感を与えることができ、より深く関われる施設になります。

以上、志免町にはこのような施設がいくつかあります。もちろん、青洲会クリニックにもあります。青洲会グループ以外の施設のご利用の相談もケアマネージャー等が対応しますので、よろしければ、見学や相談など、お電話等でお気軽にご相談ください。

青洲会クリニックケアサポートS
092-937-0442

地域の防犯力

本格的な夏を迎え、日差しとともに気になるのが「空き巣」などの侵入犯罪です。実は7～8月は1年でも最も空き巣被害が多くなる時期です。日中は窓を開けたままにしたり、夜間も無施錠のまま寝てしまう。そんな油断が狙われます。また、夏休みやお盆での長期不在も空き巣にとっては絶好のチャンス。新聞や郵便物が溜まったままのポスト、夜になっても灯りのつかない家は、狙われやすいサインです。防犯の基本は各自の戸締りですが、それに加えて「地域の防犯力」も犯罪の抑止につながります。たとえば、見慣れない人や車が長時間いると気づける「住民の目」や、あいさつ運動やクリーン作戦などでの「顔の見える関係づくり」などです。また、志免四町内会では、青少年指導員や組長さんを中心として、7月～8月に夜間の防犯パトロールを実施し、地域内の見回りを行っています。併せて防犯灯の点検も行い、夜間の安全確保に努めています。これらの活動が犯罪の未然防止の一助となっています。空き巣は「地域が見に行き届いているか」を見られています。この町内は見られていると思わせることが最大の防犯力になります。防犯は特別な人だけの役割ではなく、私たち一人ひとりの意識から始まります。「あのお宅、何日も新聞がたまってる」そんな気づきが事件の芽を摘むこともあります。日々のあいさつや気づきの積み重ねが安心して暮らせる町をつくり出します。これからもみなさんと一緒に、目と心が行き届く地域社会を育てていきましょう。