



# 笑おう会

編み物をしながら  
お茶を飲みながら  
一緒に笑って過ごしませんか？

令和8年  
**6/4**  
＜木＞  
OPEN

## 参加者 募集

会場：なぎ区憩の家  
（湯浅町湯浅3246）  
開催日時：毎月第1木曜日  
午後1：30～3：00  
参加費：100円

初心者の方でも安心して  
お気軽にご参加ください。

（材料費が必要な時もあります。）

お問合せ：湯浅町社会福祉協議会 ☎0737-63-5175

### もったいないをありがとうへ

## オークワ湯浅店

## フードドライブ



フードドライブとは、ご家庭で使われず余っている未開封の食品を持ちより、必要としている団体や個人に寄付する活動のことです。

4月18日～5月17日の期間中にオークワ湯浅店様で実施されたフードドライブで集まった商品（130点）を地域福祉推進のために当会へご寄贈頂きました。

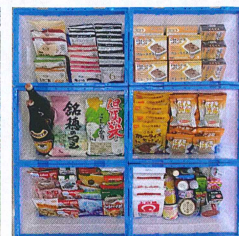
地域で活動されている子ども食堂や学童保育を始め、支援団体等を対象に商品の配分を考えています。

ご希望の方は、湯浅町社会福祉協議会までご連絡をお願いいたします。



### 「配分日」

日時：6月16日（火）午後1時30分  
場所：湯浅町地域福祉センター



# 防ごう！高齢者の「脱水」



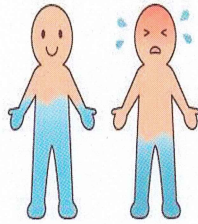
私たちの体の半分以上を占める水分は、体温調節をしたり、栄養素や酸素を運んだり、老廃物を排泄するなど、生命を維持する大事な役割があります。

高齢者の場合、水分補給と排泄のバランスがくずれやすく、脱水になりやすいので注意が必要です。

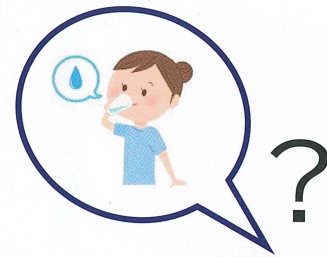


## 高齢者が脱水になりやすい原因

加齢により筋肉量が減るため  
水分が減少しやすい



のどの渇きに気づきにくいいため水分  
と摂らなくなる



夜中のトイレを避けるため、水分補給を  
十分に行わない



自分で水分補給ができな  
かったり、認知機能の低  
下により水分摂取の必要  
性が理解できない



## 高齢者の脱水症状のサイン

- 口唇、舌が乾いている
- わきの下や皮膚が乾いている
- 皮膚をつまんで元に戻るのに3秒以上かかる
- 外気で冷えていない場合でも、手や足先が冷たい
- 倦怠感、だるそう、横になりがち
- トイレの回数が減る など

## 脱水症対策は・・・

- 定期的な水分補給
- 水分の多い食べ物を摂取する
- 適温に合わせて室内の気温・湿度管理



のどがかわいてなくても



水分補給を！

水分補給は、「水やお茶・スポーツドリンクをよく飲むので水分補給は十分」と思っている人は多いようですが、脱水状態になりかけている時は危険です。特に発熱や激しい発汗、嘔吐、下痢などで水分と塩分が大量に失われている場合は、水分・塩分・糖分が入った経口補水液を摂取することが大切です。症状が悪化している場合は医療機関を受診してください。

アルコール類は利尿作用を促すため水分補給にはなりません。



# 心配ごと相談所の開設について

とき：令和8年7月7日（火）  
午前9時30分～11時30分  
ところ：湯浅町地域福祉センター



※事前予約は6月8日（月）からの受付となります。

※当相談所の規定に基づき秘密は厳守致します。

※相談費用は無料です。

※お申し込み・お問い合わせは湯浅町社会福祉協議会までお願いします。

## 心配ごと相談とは・・・

湯浅町社会福祉協議会から委嘱を受けた「心配ごと相談員」のみなさんが  
日常生活における相談をお受けします。

相談内容によって、各関係機関と連携しながら問題解決に努めます。

## 今後の予定について

- 6月10日（水） あいうえおサロン（地域福祉センター）  
14日（日） 寡婦・賛助会員一日遠足（神戸方面）  
18日（木） ほのぼの茶話ごう会（地域福祉センター）  
21日（日） 父母の会会員親睦交流事業（奈良方面）  
21日（日） 「子ども食堂」  
しらゆりキッチン（地域福祉センター）  
25日（木） ほのぼの茶話ごう会（地域福祉センター）  
26日（金） 老人大学（総合センター）  
7月1日（水） 老人大学社会見学（大阪方面）  
7日（火） 心配ごと相談（地域福祉センター）  
8日（水） あいうえおサロン（地域福祉センター）



湯浅おもちゃ病院  
診療日のご案内

6月21日（日）  
午前11時～午後2時

場所：地域福祉センター2階  
料金：無料（部品代は実費）

