

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第 63 号（令和 8 年 8 月 21 日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

熱中症を知って猛暑を元気に乗り切ろう！

近年は夏の猛暑がとても厳しくなり、これから訪れる秋も残暑が10月末まで続くと思われます。
日々の生活をより快適に過ごすため、熱中症のことを詳しく知ってまだまだ続く暑さを乗り切りましょう！

☀ 熱中症を疑うべき症状 ☀

- ☐ 手足がしびれる
- ☐ めまい、立ちくらみがある
- ☐ 足がつる
- ☐ 気分が悪い、ボーッとする
- ☐ 頭がガンガンする
- ☐ 吐き気がする、吐く
- ☐ 意識が何となくおかしい
- ☐ 体が熱い
- ☐ 体がひきつる、痙攣を起こしている
- ☐ 体の片面にだけマヒがある
- ☐ 呼びかけに対し返事がおかしい
- ☐ まっすぐ歩けない
- ☐ 意識がない



START

熱中症かも！

意識はある？

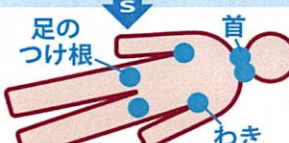
NO



救急車を呼ぶ

身体を冷やす

涼しい場所に移動、
服をゆるめ
身体を冷やす



救急車が来るまで
身体を冷やす等

水分・塩分を
自力で摂取
できる？

NO

医療機関へ

しばらく安静に
してから
帰宅しよう

具合はどう？

YES



★開成町指定 暑熱避難施設（クーリングシェルター）

クーリングシェルターは、冷房設備が有る等の要件を満たす公共施設や民間施設で、誰でも休息できる施設の事です。
町民の休息場所として開放されることによって、高齢者などの配慮が必要な方にも優しい施設になっております。
熱中症特別警戒アラートが発表された際に開放されます。



岡野金井島地区
あしがり郷 瀬戸屋敷

円中 延沢地区
開成町役場
開成町民センター
マックスバリュ開成店
開成郵便局
アイアイ薬局

宮台地区
ホンダカーズ小田原 開成店

牛島地区
イエローグリーン薬局 かいせい店
(株)日産サティオ湘南 足柄店

みなみ地区
サウスマーク
きずな薬局
ペンギン薬局

上島 河原町地区
開成水辺スポーツ公園

榎本地区
吉田島薬局

中家村地区
開成町福祉会館
さがみ信用金庫 開成町支店
日産神奈川販売(株)足柄店

下島 パレット地区
中栄信用金庫 開成支店
クローバー薬局開成駅前
オクツ薬局
マックスバリュ開成駅前店
開成駅前郵便局

※ 少しでもおかしいと思ったら誰かに声をかけたり、涼しいところに移動して水分補給しましょう！

お口の体操！

暑い毎日。ちょっとした時間を見つけてリフレッシュ！
リラックスして楽しく歌を歌ってみましょう。

1. ♪ われは海の子 ♪

われは海の子しらなみの
さわぐいそべの松原に
けむりたなびくとまよこそ
我がなつかしき住家なれ



3. ♪ 山寺の和尚さん♪

やまでらのおしょうさんが
まりはけりたし まりはなし
ねこをかんぶくろにおしこんで
ポンとけりや ニャンとなく
ニャンがニャンとなく ヨイヨイ



2. ♪ 手のひらを太陽に♪



ぼくらはみんな生きている
生きているから歌うんだ
僕らはみんな生きている
生きているからかなしいんだ
手のひらを太陽にすかしてみれば
まっかに流れるぼくの血潮

ミミズだって
オケラだって
アメンボだって
みんなみんな生きているんだ
友達なんだ



夏バテ、疲労を防ぎ、熱中症リスクの軽減！夏こそたんぱく質を摂ろう！

少しの工夫でたんぱく質量アップ（1食20gを目指そう！）



65歳以上男性の一日のたんぱく質必要量は60g、女性は50gと言われています。たんぱく質を摂ることは夏バテ防止になり、疲れにくく、熱中症になりにくい体を作ることができます。いつもの朝食に簡単に摂れる食材を足し、1食あたり20gのたんぱく質を摂りましょう！
また、筋力アップにもつながります。



いつもの朝食



たんぱく質量は
ウインナー1本 3g
ロールパン1個 3g
牛乳200cc 6～7g
バナナ1本 1g
合計 13～14g

例えば…



ちょっとだけ足して



ブロッコリー3～4個 2g
たまご1個 6g

合計で20g以上摂れました！

※バナナやブロッコリーはビタミンB6を豊富に含むのでたんぱく質の代謝をサポートします！

他にもたんぱく質が4～5g位摂れる食品は…



ご飯
茶碗1杯



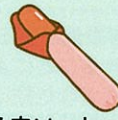
竹輪1本



食パン
6枚切1枚



ベーコン2枚



魚肉ソーセージ
1/2本



しらす20g



かまぼこ
4切



ベビーチーズ
2個



納豆1パック



ツナ缶1/3缶



さば缶1/8缶



がんもどき
小1枚



豆腐1/4丁



ヨーグルト
1個



鶏ささみ
1/2枚



厚揚げ1/4枚

おかか



おかか5g+納豆+ご飯で
たんぱく質が15g

冷凍野菜やそのまま食べられるもの、缶詰などを上手に使い、無理なく続けられる食品を取り入れましょう！元気に過ごすには体づくりが大切です。



編集後記

夏は、麦わら帽子をかぶって蝉を追いかけたり、川に飛び込んだり、懐かしい風景が思い出されます。
昔だったらお盆を過ぎたら秋の気配を感じたのですが…。

編集委員 鳥海 小野 遠藤 佐藤 大畑 小砂 熊澤

