

鎌倉グリーンハイツ自治会『おしゃべり会』発足



おしゃべり会の様子

令和四年十二月二十一日、鎌倉グリーンハイツ自治会集会所で『おしゃべり会』が開催されました。

『おしゃべり会』は、自治会長・役員、民生委員、たすけあい・ぐりーんの会のメンバーにより、コロナ禍で自治会行事の中止が余儀なくされる中、住民間の交流機会を少しでも増やしたいと、今年十一月に発足された会です。

月に数回、野菜の訪問販売車が来る日に合わせて開催され、延べ四十五名が参加されました。会を通じてお知り合いになるなど、住民間の交流の輪が広がってきています。

コロナ禍だからこそ、交流の場を！



(下段左から)高場さん、石井自治会長、村上さんをはじめとする、会に参加された皆さん

石井自治会長や、たすけあい・ぐりーんの会のメンバー、高場さんから『高齢者など、交流を求めている方は多く、会を立ち上げて、交流の場の必要性を改めて実感した。今後は、健康講座やスマホ教室などを合わせて開催したい。また、足が弱って集会所まで来られない方々のことも考えていきたい』とお話があり、意欲的に活動に取り組みされていました。

『冬のヒートショックにはご注意ください』

『ヒートショック』とは、急激な温度の変化により血圧が大きく変動し、体にダメージをうけることを言います。

入浴時、暖かい部屋から寒い脱衣所や浴室に入り、熱い湯舟につかることで急激に温度が変化します。その時、血圧が急変動し、意識障害や不整脈などを起こし、転倒したり、溺れたりする恐れがあるので、予防はとても大切です。

1. 食後すぐや、飲酒後、医薬品の服用後は入浴はしない。
2. 脱衣所や浴室を温める。
3. 湯温度41℃以下で湯につかるのは10分以内。
4. 心臓に遠い所からかけ湯をする。足、腹、胸の順で。
5. 浴室から上がる時は立ちくらみなどに注意し、ゆっくりと。
6. 脱水にならないように、入浴の前後に水分を摂る。
7. 他者がいれば声をかけてから入浴をする(電話でも可)。

血圧の変動に注意！



ヒートショックはトイレでも起こるので、トイレを暖かくし、便通も整えましょう。



トイレでも気を付けよう！

こんなときは地域包括支援センターへ

高齢に関する困りごと お気軽にご相談ください

- 『ひとり暮らし 続けられるか心配』
- 『介護保険サービスを利用したい』
- 『親が認知症かもしれない』
- 『終活について気になる』 など



保健師(看護師)、社会福祉士、主任ケアマネジャー、地域連携担当者、認知症地域支援推進委員が必要な支援を行います。

地域包括支援センターは鎌倉市から委託された公的な相談機関です。秘密厳守のうえ、相談・支援にあたります。

鎌倉市地域包括支援センター

湘南鎌倉便り

高齢者・地域
よろず相談所

第60号・冬号
鎌倉市
地域包括支援センター
湘南鎌倉

発行人責任者
宮谷清美
0467-41-4013



【 担当地域 】
山崎
梶原
(一丁目～五丁目)
寺分
(一丁目～三丁目)