

# “なごみ” 通信 冬号

発行：姫路市介護者家族の会（なごみの会）

事務局：姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館4階

電話 222-4212 FAX 222-4256



## 令和2年度 姫路市介護者家族の会

### ひといき事業のご案内

朝晩厳しい寒さが続いておりますが、皆様お変わりありませんか？  
令和元年度姫路市介護者家族の会ひといき事業を下記のとおり行います。  
みなさんで交流し、気分転換を図ってはいかがでしょうか？  
ご多忙とは存じますが、ご希望の方はご連絡ください。

日時 令和2年2月7日（金）12:00～14:00

場所 ホテル日航姫路（日本料理 川富）  
（姫路市南駅前町100）

内容 会員の介護疲れを癒すため、食事会を行います。

参加費 会員 1,500円 会員以外 1,800円

参加申込 お電話でお申込みください。

Tel (079) 222-4212 なごみの会事務局

※申込み締切は、1月24日（金）です。

※お電話の際には、参加者のお名前、連絡先、車椅子の必要性の有無等をお伝えください。

※当日は現地集合・現地解散です。

※お申込みいただいた後、当日参加できなくなった場合は必ずご連絡ください。

# なごみの会 リフレッシュ事業の実施について

令和元年11月5日(火) 行き先 滋賀県・琵琶湖



# 認知症啓発ウォークへの参加について

令和元年9月21日（土）



## ヒートショックに注意！



冬は温かいお風呂が恋しい季節ですが、そのお風呂でヒートショックを起こし、毎年亡くられる方がいます。ヒートショックを防ぐためのポイントを知り、大切な人を守りましょう。

※ヒートショックは、暖かい場所から寒い場所への移動など、温度の急な変化が体に与える影響のことです。

### ヒートショックを防ぐためのポイント

#### ① 脱衣所や浴室は暖めておく

脱衣所や浴室は、暖房器具で温かくしておくことが大切です。

暖房器具がなくても、浴室にシャワーで温水をかけたり、お湯をはった浴槽のフタを開けておくなどすれば、浴室内は暖まります。

## ②家族による見守り

入浴中の体調悪化等の異変があった場合は、周囲の人に早期発見してもらうことも重要です。事故を防ぐためにも、同居している家族がいる場合などは、入浴前後及び入浴中に声をかけ合うなどし、安全にお風呂に入れるよう見守りましょう。

## ③食後すぐや飲酒後の入浴は控える

食後は血圧が下がりやすくなるため、食後すぐの入浴は控えましょう。また、飲酒後の入浴は危険なので、アルコールが抜けるまでは入浴しないようにしましょう。



お問い合わせ

### **姫路市介護者家族の会（なごみの会）**

（事務局）姫路市社会福祉協議会

〒670-0955 姫路市安田三丁目1番地 姫路市総合福祉会館4階

電話 (079) 222-4212 / FAX (079) 222-4256