

昭和54年10月1日

第3種郵便物認可

名古屋手をつなぐ

No.554 (7月号)

毎月1回10日発行

令和4年7月10日

頒価 一部100円

名古屋

名古屋

〒456-0031

名古屋市熱田区神宮四丁目4番5号

☎ 052(671)6211(代)

FAX 052(671)6214

社会福祉法人

名古屋手をつなぐ育成会 印刷・発行

発行責任者 理事長 山崎 梅治

ホームページ URL <https://nagoyaikuseikai.or.jp/>



「元気なアジサイと子供」

第69回社会福祉法人名古屋手をつなぐ育成会大会 令和4年度名古屋市知的障害者福祉大会 ご報告

令和4年7月3日（日）午前10時から手をつなぐ育成会福祉会館にて、第69回社会福祉法人名古屋手をつなぐ育成会大会並びに令和4年度名古屋市知的障害者福祉大会が開催されました。コロナ禍の中、感染対策としてご来賓を始め来場者の皆さまの入場者数を制限して、54名の方にお越しいただきました。

当日は、山崎理事長の欠席により濱田副理事長による挨拶や名古屋市健康福祉局局長平松修様からご挨拶や名古屋市会議長岩本たかひろ様からご祝辞をいただきました。

また、子ども青少年局子育て支援部部長三宅眞様、教育委員会教育次長太田宜邦様、名古屋市特別支援教育研究協議会副会長白木則和様には、ご来賓として登壇していただきました。

名古屋市長表彰は自立の模範となる者2名、援護功労者1名は全員育成会の方で、育成会表彰者も育成会の方で被表彰者全員が育成会の方でした。受賞者の方から、家に帰ってから、子どももとても喜んでくれて、うれしかったとの声もいただきました。

ご来賓の方からは、本人の会の真摯な発表に大変感銘を受けられたとのことでした。また、来場された各区の会長の皆さまからは、突然の雨で困ったが、かえって今回の人数の方が、受賞者の顔が見え、挨拶がよく聞こえて充実した感じでよかったと意見でした。



名古屋市長表彰 自立の模範となる方



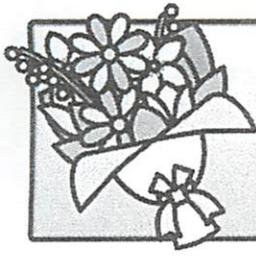
濱田副理事長 ごあいさつ



1階会議室でオンライン中継しました



ソーシャルディスタンスをとりました



名古屋市長表彰・名古屋手をつなぐ育成会顕彰

おめでとうございます！！

第69回名古屋手をつなぐ育成会大会、令和4年度名古屋市知的障害者福祉大会において名古屋市長表彰、名古屋手をつなぐ育成会顕彰が行なわれました。今年度は名古屋市長表彰に3名の方が、名古屋手をつなぐ育成会顕彰に2名の方が表彰されました。

名古屋市長表彰

自立の模範となる者 吉田 裕香 様（瑞穂区）
 枝尾 猛 様（港区）
 援護功労者 森 通世 様（港区）

名古屋市長表彰では2名の方が知的障害者の自立の模範となる者として表彰されました。吉田さんは10年以上就労を継続され、毎日仕事に行くのを楽しみにしてみえます。

枝尾さんは愛知県内から名古屋市に転居され、合わせて30年以上就労されてみえます。

援護功労の表彰を受けられた森さんは、長年、知的障害者相談員、港区育成会の会長をされています。その地域福祉活動、知的障害者への支援に対し、その功績をたたえ、贈られました。



吉田さん



枝尾さん

名古屋手をつなぐ育成会顕彰

表彰 松本 みゆき 様（守山区）
 館 富士子 様（中村区）

名古屋手をつなぐ育成会顕彰では、松本さん、館さんの2名の方が表彰されました。

お二人とも長年守山区育成会、中村区育成会の会長としてご尽力され、会員さんからの人望も厚く、長年にわたる会活動と知的な障害のある人への支援に対し、その功績をたたえ、贈られました。

皆様、おめでとうございます。



青年の会(本人の会)も育成会大会に

参加して発表しました

3年ぶりの開催となった第69回育成会大会に、青年の会から今井千鶴会長はじめ役員7名が参加し「本人決議宣言」を自分たちの声で届けることができました。緊張しましたが、会場の皆様の前で発表できてほんとうによかったです。

発表前には、大会誌で予定（事業計画）を確認したり、話をしたり、会館1階の会議室で大会のオンライン中継を見てから、3階ホールに移動しました。



今井会長あいさつ

青年の会の会長の今井千鶴です。暑いなか、たいへんおつかれさまです。

今年は夏祭りが3年ぶりの無事開催で大変うれしく思います。夏祭りは感染防止対策と熱中症対策を徹底して開催してほしいと思っています。

私は先月6月に熱田まつりに行きました。久しぶりに浴衣を着てうれしかったです。

育成会大会も3年ぶりの開催で喜び爆発です。

青年の会活動は、コロナで活動できなくなって

いたけど、チャリティーウォークも開催して楽しかった。これから、活動を感染防止対策をしながら再開していきたいです。

青年の会のメンバーから当事者として、名古屋市障害者施策推進協議会に菊池博明さん、名古屋市障害者差別解消支援会議には梶昌弘さんの2名が参加しています。名古屋市から事前に会議資料の説明を受けるなどの配慮を受けています。

また、5月に開催されたチャリティーウォークでは、知的障害のある人の疑似体験コーナーを育成会の「やろまいか」と「青年の会」が協力して行いました。

昨年度は、Zoom勉強会や東海北陸大会本人部会 Zoom大会への参加もできました。

まだまだ制限はありますが、活動再開をねがう青年の会の皆様の熱意を感じる一日となりました。

ほんにんけつぎせんげん
本人決議宣言

ほんにん かい せいねん かい
(本人の会 青年の会)

わたし せいねん かい ちてき しょうがい ほんにん かい しえん う じぶん たち がくしゅうかい
私たちの青年の会は知的な障害のある本人の会です。支援を受けながら自分たちで学習会や
レクリエーション等の本人活動をしています。学習会では障害者の人権に関する法律や制度について研修会を開
いたり、話し合ったりしてきました。レクリエーションではバスハイクや忘年会等を開催して友だちとの交流を楽しん
でいます。最近では色々な場で障害者本人の声を出す機会が増え、知的な障害のある私たちも自分の想いを
発表できるように勉強していかねばなりません。また、障害があっても、少しでも社会の役に立ちたいと思っ
ています。

わたし しょうがい おも ひと かる ひと ちいき あんしん ふつう く しやかい はや じつげん ねが
私たちは障害の重い人も軽い人も地域で安心して普通の暮らしがおくれる社会が早く実現することを願って、
ここに次の決議を宣言します。

わたし
私たちは、

- やくしょ ぶんしょ むずか ことば ひょうげん じぶん き でき たす
1. 役所の文書など、難しい言葉や表現をもっとわかりやすくして、自分で決めることができるように助けてほし
い。
- しょうがい おも ひと かる ひと ちいき あんしん ふつう く わたし きぼう はな き
2. 障害の重い人も軽い人も地域で安心して普通に暮らせるように、私たちの希望や話したいことを聞いてもら
える場を作ってほしい…所得保障・医療給付の拡大・住まいや暮らしの困りごとの相談。
- わたし ばしょ ばしょ こうきょう ばしょ さべつ ぎやくたい
3. 私たちが、はたらく場所、くらす場所、公共の場所で、差別や虐待をなくしてほしい。
- さいがい お とし こま しょうがいしゃ ただ じょうほう ひなんじょなど え とど
4. 災害が起きた時に困らないように、障害者に正しく、わかりやすい情報(避難所等に絵をつける)が届くように
してほしい。
- わたし き わたし はな あ なか くわ ないよう しえんしゃ
5. 私たちのことを決めるときは私たちを話し合いの中に加えてほしい。また、内容がよくわかるように支援者を
付けてほしい。
- さいがいじ ぼきんかつどう せいそうぼらんてい あかつどう つつ しやかい やく た
6. 災害時の募金活動と清掃ボランティア活動を続けて社会の役に立ちたい。
- しょうがいしゃけんりじょうやく べんきょうかい ひら ごうりてきはいりょ しやかいさんか おし
7. 障害者権利条約についての勉強会を開き、合理的配慮や社会参加についてわかりやすく教えてほしい。
- たけん たとし ひと なかま こうりゅう ほんにんかつどう ひろ
8. 他県、他都市の人たちなどの仲間と交流し、本人活動を広げていきたい。
- しんがたころなういるすかんせんぼうしだいさく せいかつ おんらいん つか てつだ
9. 新型コロナウイルス感染防止対策をして生活します。オンラインを使うときには手伝ってほしい。

れいわ ねん がつ か
令和4年7月3日

Zoom 学習会を行ないました!!

支部活動対策部



支部活動対策部で5月10日(火)にZoom学習会を行いました。今年度は、コロナ禍でも会員活動の歩みを止めないために本部がホストとなり、スマホをお持ちの会員さんが集まりました。Zoomについての簡単な説明後、Zoomアプリをダウンロードすることから始め、ミーティングルームに入る⇒ミュートを切る⇒入れる⇒話してみる⇒ミーティングルームを退出するという練習を繰り返しやってみました。皆さん熱心に練習され、終了時には一人でできるようになりました。実際やってみると今まで「自分には縁のないもの」と考えていた方も「意外に簡単だった」とか「これならやれそう」と言ってみえました。“案ずるより産むが易し” 今後に期待が持てそうです。

くらす・まもる部会

くらす・まもる部会でも6月9日(木)にZoom学習会を行ないました。スマホをお持ちでもZoom未経験の方が多かったのですが、何度も練習を繰り返し、Zoomを習得することができました。

支部活動対策部の会長さんは、以前やったZoomの経験を活かして、数名が自宅や外出先のスマホからZoom参加し、練習してみました。

どうしても本部に来られない方が自宅や外出先からZoom参加できるようになるととても便利です。これからもZoom、オンライン、ハイブリット会議、学習会に活用できるといいですね。



★そだつ・はたらく部会「会員ティー&トーク」報告★

5月16日に学齢期の保護者の「会員ティー&トーク」をおこないました。

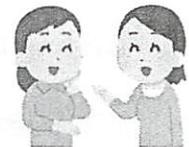
学校や生活の変化や我が子の抱えていることについて、いろいろ意見交換をしました。

とりわけ、トワイライトスクールの利用について、時間や日数を少しずつ増やして慣れていくようにしたことやトワイライトスクールの支援員の加配について、実際に加配されている話をしてもらい、加配を考えているお母さんに参考になりました。区を越えての交流になりました。

参加の学齢のお母さんが意見交換する姿はとても素敵に思いました。共感したり、成長を共に喜んだり、アドバイスを交換したりという「会員ティー&トーク」にしていきたいです。

◎参加したお母さんのひとこと◎

- みなさんに話を聞いてもらって、共感して頂いて本当にスッキリしたし、嬉しかったです。心配な事は相談が出来、アドバイスをもらい逆にまだ小さい子の心配事は、懐かしいなあ～、こうしたよ～、成長するから大丈夫だよ～とかお話し出来たり、幸せな時間だなあ～と感じました。
- お母さん達の悩みは、それぞれさまざまですが、悩みが一つ出るとたちまちたくさんの提案が飛び交います。参加者全員が、それぞれの悩みを自分ごとのように感じ、思考し、アイデアを出していく。決してそれが押し付けがましくないのは、お互いを尊重し合い同じ発達に悩む子供の親として大変さが理解しあえているからだと思います。いつもは潰け物石がのったような私の沈んだ心が、少しだけ軽くなる、少しだけ前を向ける気持ちになれる、そんな貴重な場所です。



支援プロジェクト部会報告 ～なごやキャラバン隊「やろまいか」～

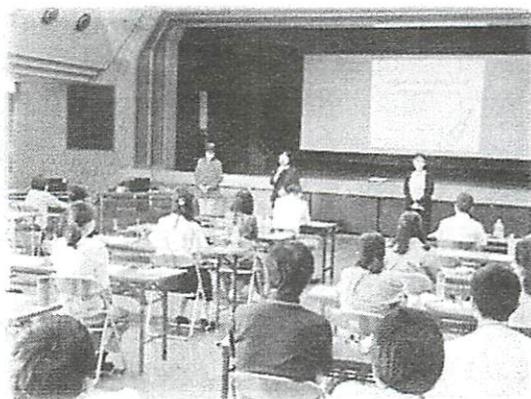
北区役所 新規採用者・転入者職員向け研修会 擬似体験

6月10日（金）なごやキャラバン隊「やろまいか」が、「北区役所の新規採用者・転入者職員向けの研修会」の一講座（1時間30分28名）として知的・発達障害擬似体験を北区講堂で行いました。

コロナ禍で、北区の民生・児童委員会の擬似体験などが中止になり、やっと3年目にして実現した擬似体験です。今回は、北区役所からの依頼のため、なごやキャラバン隊「やろまいか」メンバーに加えて北区の会員にもご協力をいただきました。

知的・発達障害擬似体験をおこなった後に、我が子の障害の特性についても話をさせていただきました。

知的・発達障害の理解のために、今後も擬似体験の啓発活動は、大切だと思いました。



擬似体験後の感想について、一部をご紹介します。

①印象に残ったこと

- ・ 擬似体験のなかで、できないというもどかしい気持ちや伝わらない気持ちを体験できた。
- ・ 見え方や聞え方、感じ方など普段では気づくことのできないことを知ることができ、いい機会になりました。
- ・ 障害をもつ本人たちは、やれることは自分でやりたいと考えるため、周囲はサポートするが、しすぎないことも大切かもしれないと思った。
- ・ 言葉だけで説明することは難しい。
- ・ 擬似体験は窓口の際に相手の気持ちを理解するいい機会でした。
- ・ 同じ作業をしても、きびしい声かけをされるか、優しい声かけをされるかで作業のしやすさや気持ちが変わると気づいた。

②大切だと思ったこと

- ・ 障害の有無はもちろん、相手を理解し、相手の立場に立って行動することの大切さを感じた。
- ・ 相手を思いやる、理解しようとする気持ちを常に忘れないこと。
- ・ 障害のある人はどのようなことが苦手なのかを知り、伝え方や環境を工夫することが大切だと感じた。
- ・ 人は一人一人違うので、それぞれの個性を尊重する姿勢が大切だと感じた。
- ・ ついつい便利で使ってしまう言葉でも、人によっては分からない言葉もあるので気をつけていきたいと思った。

③その他

- ・ 障害をもった方と関わることはあっても、なかなかご家族の話を聞くことはなかったので、貴重な体験となりました。
- ・ 一人一人の個性と向き合い、今後の職務にも活かしていきたいと思います。
- ・ 体験を通じて、自分の日頃の行動を省みようと思いました。

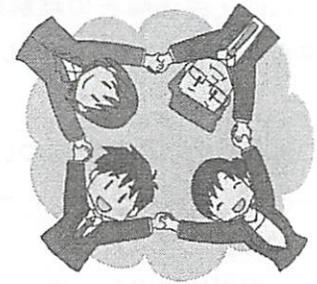
各区・各会

中区手をつなぐ育成会

定期総会を行いました。

令和2年度、令和3年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止と皆様の健康面を考慮しコロナ禍以前とは違う形ですが行っていました。今年度は、3年ぶりに開催することができました。日時は5月24日(火)10時より会場は中区役所5階 第一会議室。入室時に検温と手指の消毒をし、密にならないように広い室内、机の上にパーテーションを置いて窓の開閉を調整して換気を行う等、中区役所福祉課の方のご配慮があり、スムーズに準備を進めることができました。

令和4年度 定期総会次第は、開会のことば、手をつなぐ親の会の歌、会長あいさつ、来賓のごあいさつ、議事、令和3年度の行事一般報告、会計報告、役員紹介、令和4年度の役員紹介、行事計画案、会計予算案、手をつなぐ母の歌、閉会のことば。コロナ禍以前は、休憩をはさんで自己紹介をし、中保健センターの保健師さんに講演会を行って頂いておりました。今年度は緊急事態宣言やまん延防止等重点措置は発令されていませんが、感染者数は少なくならず、なにより私共の子供達は支援して頂いておりますので短い時間で行い閉会のことばで終了にしました。歌はマスクをしたまま声を出さず心の中でのご唱和をお願いしました。出席者は、中区役所福祉部福祉課より2名、名古屋手をつなぐ育成会より1名、中区手をつなぐ育成会より5名の計8名。なごやかに終了しました。 中区手をつなぐ育成会 鈴木晴美



避難訓練を行いました！

サポートbeing緑親

6月17日(金)サポートbeing緑親で地震を想定した避難訓練を行いました。回を重ねるごとに、利用者さんも職員も次に何を行うべきか素早く判断出来るようになってきました。しかしその反面、非常事態である認識が薄れ緊張感が無くなっているようにも感じられます。実際は強い揺れによる心の動揺が大きいと思いますので、そういった不安や恐怖の中でも安全に避難出来るように今後も取り組んでいきたいと思ひます。

じんがおきた時のサポートbeing緑親でひなんくんれんをやりました。つくえの中にもぐった時はちよとこわかったけどかはんごとにとちゆうまでいどうするまでのあいたがあんまりこわくたかったです。 梶野徳子



末竹まゆ

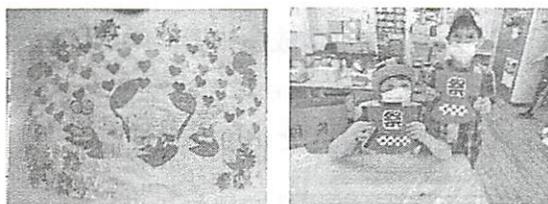


本人参加のページ

サポートセンターbeing瑞穂

くらぶ かつどう おこな クラブ活動を行いました。

- ・毎月一回、絵画、音楽、運動の3つに分かれてクラブ活動を行っています。皆さん、楽しみにされています。
- ・絵画クラブ…各々が好きな絵を描いたり、みんなで協力して季節の貼り絵を作り、壁を飾っています。いつも力作ぞろいです。
- ・音楽クラブ…先生に来てもらい、太鼓などの打楽器を使って楽しく演奏しています。みんなで好きな歌をリクエストしています。
- ・運動クラブ…近郊の公園へ行き、ウォーキングをしています。大高緑地公園や東海市の聚楽園公園、大きなショッピングモールが定番のコースです。



行って見て聞いて

Information

マーベル スパイダーマン/フェスティバルに行きませんか

トイサピエンス名古屋で、期間限定イベント「マーベル スパイダーマン/フェスティバル」が開催されています。ソニー・ピクチャーズ エンタテインメント&マーベル・スタジオによる映画『スパイダーマン：ノー・ウェイ・ホーム』の衣装展示など見どころ満載です。ご興味のある方はぜひおでかけください。

- 開催期間 令和4年7月2日(土)～8月28日(日)
- 日時 11時～19時(最終入場 18時30分)
- 会場 ホットイズ フラッグシップ・ストア
「トイサピエンス名古屋」
愛知県名古屋市中区栄3-23-17
サカエサウススピークス 1F

○内容 実際に使用された衣装の展示、等身大フィギュアがや可動式フィギュアが並び、写真撮影が楽しめます。また限定アイテムを始め、豊富な関連商品の販売も実施しています。

○料金 無料



QRコード→



育成会お悩み相談室～ひとりで悩んでいないで相談してみませんか？～

名古屋手をつなぐ育成会の相談事業である「育成会お悩み相談室」は、子育て経験のある親や相談支援専門員などが、皆さんのお気持ちが少しでも楽になるよう、話をお聞きします。「なかなかことばが出てこないの心配」「発達が少し遅いのかも？」「就園・就学について」「福祉サービス・制度について」「親亡き後はどうなるの？」など、お気軽にご相談ください。

※個人情報厳守します。



○名古屋手をつなぐ育成会 お悩み相談室（月～金 10：00～16：00 ※祝日・振替休日は休み）

TEL：（052）671-6211 FAX：（052）671-6214（担当 濱田）

当法人はこちらも運営しています



○中川区障害者基幹相談支援センター（月～金・第2・4土 9：00～19：00 ※祝日・振替休日は休み）

障害のある人の身近な相談窓口です。

障害者（児）とその家族の地域における生活を支援し、自立と社会参加の促進を図ります。

TEL：（052）354-4521 FAX：（052）354-2201

例会のお知らせ

	8月	9月
支部活動対策部	2日(火) 10：00～(JSCb 桜山見学)	6日(火) 10：00～
会長会	18日(木) 10：30～	15日(木) 10：30～
研修委員会	—	会員研修 8日(木) 10：00～
広報啓発委員会	原稿締切 8月31日(水)	原稿締切 9月28日(水)
☆印は、会員さんどなたでもご参加できます。		
そだつ・はたらく部会	休み	☆会員ティ-&ト-ク 26日(月) 10：00～
くらす・まもる部会	☆防災について 25日(木) 10：00～	休み
支援プロジェクト部会	随時	ガイドヘルパー養成講座
ふれあい教室	南 区 7日(日) ボウリング 中川区 21日(日) ボウリング 守山区 28日(日) ボウリング 名東区 28日(日) ボッチャ ※名東区は先月号で7日とお知らせしましたが正しくは28日です。 申し訳ありませんでした。	南 区 11日(日) フライングディスク 瑞穂区 11日(日) フライングディスク 本 部 17日(土) 野外活動

表紙について 「元気なアジサイと子供」

デイサービスにてお二人の合作です

—守山区 大村 翼・大村 胡桃—

6月*名古屋手をつなぐ育成会事業・行事

- 1日(水)・天神山いこいの家ティー&トーク
於天神山いこいの家
- 6日(月)・あつたいこいの家ティー&トーク
於あつたいこいの家
- 13日(月)・重度在宅児・者研修旅行下見
於南知多ビーチランド
- 23日(木)・24日(金)・27日(月)・ガイドヘルパー養成講座
於地域活動支援センターはばたん他
- 24日(金)・知的・発達障害疑似体験なごやキャラバン隊
やろまいか(ガイドヘルパー養成講座)
於地域活動支援センターはばたん

*名古屋手をつなぐ育成会会議等

- 1日(水)・辞令交付式 於第1会議室
- 2日(木)・事業推進会議 於第1会議室
- ・広報・啓発委員会 於第1会議室
- ・大会開催委員会 於第1会議室
- 7日(火)・支部活動対策部 於第1会議室
- ・広報・啓発委員会 於第1会議室
- 9日(木)・くらす・まもる部会 於第1会議室
- ・広報・啓発委員会 於第1会議室
- 10日(金)・第260回理事会 於第1会議室
- 15日(水)・支援プロジェクト部会 於第1会議室
- 16日(木)・6月期会長会 於3階ホール
- 17日(金)・第378回評議員会 於第1会議室
- 27日(月)・センター長・管理者会議 於第1会議室
- 28日(火)・GH世話人会議 於3階ホール
- 30日(木)・育成会大会準備 於第1会議室
- ・広報・啓発委員会 於第1会議室

*本部、16区支部連携事業

「総会」

- 1日(水)・南区育成会 於南区役所
古川常務理事出席
- 2日(木)・千種区育成会 於千種区役所
古川常務理事出席
- 14日(火)・緑区育成会 於緑区役所
濱田副理事長出席

*各区・各会行事

- 5日(日)・北区育成会交流会 Aブロック ハイキング
於東海市聚楽園公園
- 8日(水)・名東区育成会 新旧役員懇親会
於浜木綿名古屋IC東店
- 9日(木)・千種区育成会 「コアラの会」身辺自立について
於乗西寺
- 13日(月)・名東区育成会 めいとう KIDS 於名東区役所
- 17日(金)・名東区育成会 ヨガ教室
於名古屋市障害者スポーツセンター
- 21日(火)・緑区育成会 6月度全体会 於緑区役所
- 22日(水)・北区育成会 6月期定例会
於名古屋市総合社会福祉会館

- ・中川区育成会 市長要望について意見交換
於中川区役所
- 23日(木)・名東区育成会 みんなで TEA TIME(交流会)
於障害者スポーツセンター
- 26日(日)・昭和区育成会 バス・ハイクメロン狩り
於蒲郡オレンジパーク
- 30日(木)・北区育成会 令和4年度第1回プチサロン
ふくちゃん・きたちゃん
於名古屋市総合社会福祉会館
- ・守山区育成会 新会員歓迎懇談会
於守山区役所
- ・港区育成会 港区ふれあい事業第2回実行委員会
於港区在宅サービスセンター
- ・さわらび園 「子どもの発見～母子療育の意味合い～」母親研修会 於あさみどり会館

*他団体関係事業・行事

- 3日(金)・令和4年度「障害者と市民のつどい」実行委員会
於オンライン(Zoom)開催
宮原理事出席
- 13日(月)・令和4年度第1回名古屋市バリアフリー基本構想策定会議 於愛知県社会福祉会館
加藤事業推進員出席
- 20日(月)・障害のある人もない人も共に生きるまち・なごや
広報業務受託法人に係る契約候補者選定会
於名古屋市役所
濱田副理事長出席
- 22日(水)・障害者週間記念のつどいワーキング会議
於名身連福祉センター
濱田副理事長出席
- 23日(木)・第3回瑞穂公園陸上競技場のユニバーサルデザインに関する説明会
於瑞穂公園ラグビー場
濱田副理事長出席
- 27日(月)・令和4年度「障害者と市民のつどい」(広場)における第2回ワーキング 於ソーネおおぞね
濱田副理事長出席
- 28日(火)・令和4年度社会福祉法人名古屋市社会福祉協議会定時評議員会
於名古屋市総合社会福祉会館
濱田副理事長出席
- 29日(水)・令和4年度(一社)全国手をつなぐ育成会連合会定時総会 於オンライン(Zoom)開催
濱田副理事長・古川常務理事出席

訃報

緑区会員
松井 鉦司 様 享年77歳
令和4年5月14日 逝去
天白区会員
河内 一枝 様 享年66歳
令和4年6月15日 逝去
亡き方のご冥福を
心よりお祈り申し上げます



熱中症予防 × コロナ感染防止

熱中症を防ぐために 屋外ではマスクをはずしましょう



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが潤いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに
コップ1杯



入浴前後や起床後も
まず水分補給を

・1日あたり
1.2L(1.2リットル)を目安に



コップ
約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)

水分補給は
忘れずに!



- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

高齢者、子ども、障がいをお持ちの方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。

周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。