

協力会員募集中!



# さわやかさん



社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス

TEL:03-5718-7173 FAX:03-5718-1274

URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html>

品川 さわやか

検索



正しい知識を身につけ

## 熱中症を防ぎましょう!

今年も猛暑が予想されます。声をかけあいながら暑い夏を一緒に乗り切りましょう。

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで体温調節がうまくできなくなり、体に熱がたまった状態です。室内で何もしていないときでも発症し、重症になると死亡することもあります。特に高齢の方は、暑さやのどの渇きを感じにくく、気づいた時には重症化してしまうので注意が必要です。



### 熱中症予防のポイント

のどが渇く前にこまめに水分、塩分の補給を心がけましょう。



1日に必要な水分量は  
1.5ℓ~2ℓです

入浴前後や就寝前、起床後もまず水分補給をしましょう。コップ1杯の水分を1~2時間おきに飲むと効果的です。汗で失われる塩分も補給しましょう。経口補水液、塩分補給ができる塩飴などを上手に活用しましょう。

エアコン・扇風機で快適な室温をキープしましょう。



夏の室温の目安は28度ですが、エアコンの設定温度の適温は28度とは限りません。外の気温や室内の環境に応じて快適な室温を保つことが重要です。

### やってみよう! 熱中症予防対策チェック!

- エアコン、扇風機を上手に使用していますか?
- 室温は28度を超えていませんか?
- 部屋の温度、湿度を測るものはありますか?
- 十分な栄養、睡眠をとっていますか?
- 1~2時間おきにこまめに水分補給をしていますか?
- 暑い日は涼しい服装ですごしていますか?
- 外出時には水筒(マイボトル)を持ち歩いていますか?

掃除など室内で活動する協力会員の皆さまも熱中症のリスクが高まりますので、室温調節など会員の皆さまのご協力をお願いします。





今回は、協力会員の石澤一則さんにお話しをうかがいました。石澤さんは、平成23年(2011年)の7月から現在まで、おでかけサービスの運転などの活動を継続してくださっています。



さわやかサービスでボランティア活動をはじめようと思ったきっかけは何ですか？



2011年に発生した3.11の東日本大震災から価値観や気持ちに変化がありました。被災地で活動するボランティアをテレビで見て、何でもできるわけではありませんが、助けを求めている人に手をさしのべたいと思いました。そんな時、区報で協力会員募集の記事を見て、自分に手が届く範囲でできそうだったのです。

やりがいを感じるのはどんな時ですか？

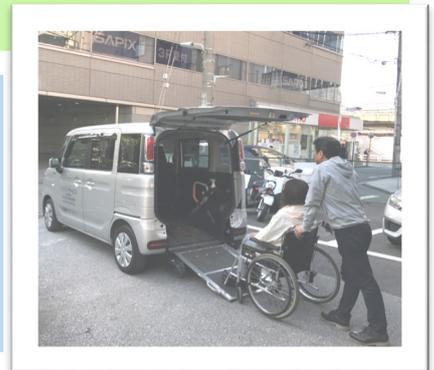
利用会員の方から「ありがとう」と感謝の言葉をいただけることに尽きます。

気をつけていることはありますか？

私は普段福祉用具相談員の仕事をしていて、常々感じていることですが、車いすを利用している方は、介助者に身をゆだねてくださっていますので、介助するときは、一つ一つの動作の時に、声掛けをすることが安心につながると感じて活動しています。

最後にみなさんにメッセージをお願いします。

車の運行に備えて、おでかけサービスの前日は休肝日としています。健康にもお財布にも優しいです。自分の事だけ考えているのではなく、他人のために行動することが幸せへの近道になると感じます。ぜひ皆さんもボランティア活動を始められてはいかがでしょうか？



石澤さん、ありがとうございました！

協力会員の皆さまへ  
さわやかサービスのロゴ入り  
エプロンを貸し出します！

掃除・洗濯・料理など家事の活動時にお役立て下さい。

在庫に限りがありますので、ご希望の方はお早めにお問合せください。

退会時にはご返却をお願いします。



色は濃いグリーンです。





令和7年度

## さわやかサービス 年間スケジュール



## ほっとルーム(会員同士の交流と情報交換の場)

開催日	時間	内容	開催場所
5月30日(金)	午後2時～3時半	調理実習 食欲のない時のおやつ	品川介護専門学校 6階調理実習室
6月4日(水) 7月2日(水)	午後2時～4時	手作りの小物 お手玉と巾着作り	社協3階会議室
7月23日(水) 令和8年2月27日(金)	午後2時～3時半	おでかけサービス 情報交換会	
11月27日(木)	午後2時～3時半	消費者トラブルについて	
令和8年3月3日(火)	午後2時～3時半	茶話会	

## 年忘れ交流会(会員全体の交流の場)



開催日	時間	内容	開催場所
12月14日(日)	午後2時～4時	クリスマスコンサート	きゅりあん7階

## 専門研修(活動に役立つ知識や技術を身につける)

開催日	時間	内容	開催場所
6月19日(木)	午後2時～3時半	失語症者のための 楽しい朗読教室	品川介護専門学校 5階特別講義室
10月21日(火)	午後2時～3時半	痛みのない体づくり	社協3階会議室
令和8年1月22日(木)	午後2時～3時半	お口と体の健康	



## 令和6年度 活動実績



## 会員数の推移(R2年度～R6年度)

数字は各年度末の会員数



活動へのご協力をいただいた会員の皆さま、ありがとうございました。引続き令和7年度も、より多くの方に「住民同士の助け合い活動」に参加してもらえようPRをしていきます。

編集後記

街路樹の緑も日に日に鮮やかさを増し、初夏の訪れを感じるこのごろです。緑深まる好季節、笑顔あふれる日々となりますように。(M. M)