

ひみぶくし

7
2026 Jul
No.455

企画・発行

社会福祉法人 氷見市社会福祉協議会

〒935-0025 富山県氷見市鞍川975

TEL 0766-74-8407

<http://www.himi-shakyo.jp>

この広報誌は皆さんからの会費、
共同募金の助成金により発行
されています。



花でつながる地域の輪

色とりどりの花で
氷見を彩ろう!



♡CONTENTS♡

- ◆夏到来! 命を守れ! 皆で防ごう! 熱中症 …2ページ
- ◆発見! ヒミダン図鑑 No.002
- ◆新入職員紹介 ◆会費納入のお願い …3ページ
- ◆第3回 夏休み! バスで行こう! 介護のお仕事
魅力発見大作戦! 参加者募集!
- ◆夏休みボランティア・チャレンジ・プログラム
(V・C・P) 参加者募集! …4ページ

5月2日(土)に北大町で“一人一花 in 能登半島ガーデンづくり”
(能登半島地震で被災した建物の跡地を花で彩る活動)が開催
され、氷見高等学校の地域貢献活動登録バンクの生徒や地域
住民が参加しました。参加した高校生は「震災により大きな被害を
受けた北大町も素敵な花で明るくなるように」と復興の願いを込
めて色とりどりの花を植えました。

夏到来! 命を守れ!

皆で防ごう! 熱中症



? 熱中症って何だろう?

高木内科医院院長 高木義則先生(市社会福祉協議会会長)に聞きました!



国連の事務総長は、「地球温暖化の時代は終わり、「地球沸騰」の時代が到来した」と気候変動に伴う危機を訴えました。「猛暑日」に加えて「酷暑日」という言葉まで作られ、近年「熱中症」は早い時季に、頻繁におこるようになりました。

医学的にいうと、熱中症の主な症状は、

- ① 熱そのものによる「暑熱障害」によってもたらされる神経細胞の障害と、
- ② 水分摂取不足や発汗過多による「脱水」によってもたらされる循環器血液量の減少です。

その結果、めまい、立ち眩み、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、ぼーっとするなどの症状がでて、対応が遅れると臓器障害や意識障害など、時に命に関わる状態となります。

したがって、ざっくりいうと、熱中症予防のポイントは、「暑熱」と「脱水」への対応になります。発生場所で最も多いのは意外にも自宅の中です。



特に気を付けなくてはいけない、子どもと高齢者の予防と対策のポイントを、日頃支援に関わる職員からご提案します。基礎疾患がある方は主治医に相談してくださいね。



子ども

[子どもの体の特徴]

- 背が低く地面に近いので、大人よりも照り返しを受けやすく、暑い環境にいる
- 体温調節機能が未発達のため、体に熱がこもりやすい

小さな子どもには…

- こまめに水や麦茶を与えましょう。
- 涼しい場所で適度に休憩を取りましょう。
- 顔色や汗のかき方、行動を注意深く観察しましょう。
- 通気性の良い服や、白っぽい服、日光を遮る帽子を着用しましょう。
- 外出時には、首元や背中を冷やす物を持って行きましょう。



子どもは自分の体調の変化や不調に気づかないことがあります。周囲の大人が注意深く観察し、声掛けや体温調節などを行ってください。



高齢者

[高齢者の体の特徴]

- 喉の渇きや暑さを感じにくい
- トイレを気にして水分を控えがち

高齢者には…

- **こまめに、少しずつ**
喉が渇く前に、時間を決めて少しずつ飲みましょう(がぶ飲みはNG)。1日の目安は【体重×30ml】(例:60kgなら1,800ml)。
- **おすすめの飲み物**
水、白湯、麦茶
※食事(汁物やゼリー)でも水分が摂れます。
※コーヒーや酒類は利尿作用があるため逆効果です。
- **室内の環境づくり**
温度計と湿度計を置き、目で確認しましょう。エアコン等を使い、室温25~28℃、湿度45~65%を目安に調整してください。



地域で見守りをするとき

暑い中の見守り訪問や地域住民同士のあいさつ運動、パトロール活動にご協力ありがとうございます。自宅での熱中症を防ぐための見守りや声掛けのポイントです。

- エアコンの室外機が動いているか
- 厚着をして、汗をかいていないか
- 在宅中も水分補給をしているか

見守り対象者には具体的な内容で伝えましょう

昼間だけでなく、夜も無理せずエアコン(クーラー)をつけるといいですよ

通気性の良い服装だと涼しいですよ



地域福祉の推進に ご協力ありがとうございます

みなさんの会費が 地域の福祉に役立っています

氷見市社会福祉協議会は、行政や各専門機関、地区社会福祉協議会や自治会等と連携し、「誰もが安心して暮らすことのできるまちづくり」を使命として、地域福祉活動やボランティアの推進、すべての市民の方からの相談支援、高齢者・障害者・子どもを対象とした福祉サービスの提供等の様々な活動をしています。

●地域福祉活動やボランティア活動の推進

地域福祉活動やボランティア活動を推進し、地域の人同士で見守り等の支えあいができる関係性や仕組みをつくるため、職員が地域に出向いています。その中で、地区社会福祉協議会や自治会等とともに、ケアネット活動や「いのちのバトン」の普及その他、地域住民の集いの場づくり、地域の中の身近な相談窓口の開設や、これらに携わる住民ボランティアの皆さんの養成等を支援しています。また、令和6年能登半島地震の後には、被災された方の復旧・復興をお手伝いしています。

●相談と支援

社会福祉士や精神保健福祉士、介護支援専門員、介護福祉士、保育士等が市民のみなさんの「誰にも相談できない」、「どこに相談したらよいのかわからない」といった困りごとや相談をお受けし、その解決に向けて共に考え支援する相談支援の業務を行っています。

●福祉サービスの提供

介護保険や障害福祉サービスの制度以外にも、けがや病気等で手助けが必要な方に、車いすの貸し出しや、ホームヘルパーによる生活の支援（ホットヘルプ事業）、中学生以下のお子さんの一時預かりを、市民を対象に安価に提供しています。

これらの活動を行うために氷見市社会福祉協議会では、毎年7月に自治会や町内会等を通じ各世帯から300円の一般会費、氷見市社会福祉協議会の活動に賛同くださる企業や団体等から一口5,000円の賛助会費を納入いただき、活動資金としています。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



Information 総務・企画課

〒935-0025 氷見市鞍川975番地
TEL:74-8407 FAX:74-8409
受付時間 8:30~17:15(日曜日を除く)

発見! ヒミダン/図鑑 No.002

※ヒミダン=氷見の男性

走る漫談切り絵師

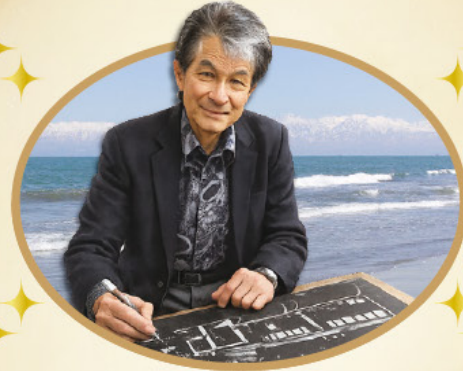
あら い とよ いち

新井 豊一さん

出会えるかも度

★★★★☆

星の数は出会いやすさの目安です



推定年齢 79歳

出役エリア 晴れた日の夕方の松田江浜

必殺技 刻美一閃(こくびいっせん)

弱点 話し始めると話題が無限に増えていく

将来の展望 “常に挑戦し続ける気持ち”が大切、
“人生楽しんだもの勝ち!”を伝え続ける

約100点の切り絵を制作し、代表作「井波の古い酒屋」は日光東照宮に展示された。晴れた日の海沿いを走るのが日課で、「新井きままる」の名前で漫談も行っている。

まだまだイケてるヒミダン/続々登場!
次に登場するのは誰だ!?

新入職員紹介

氷見市社協に新たに入職した職員です。

よろしくお願ひします。



ひろの

地域福祉・ボランティア推進課



いしかわ

子ども若者未来支援課



さくらい

子ども若者未来支援課



はまで

障害者支援課

第3回 夏休み! バスで行こう! 介護のお仕事

み りょく はっ けん だい さく せん

魅力発見大作戦! 参加者募集!

開催日時 7月26日(日) 午前の部 9:00~11:45 } どちらか
午後部 13:30~16:15 } 選んでください

対象 小学4・5・6年生とその保護者(祖父母も可)
中学生(義務教育学校含む)

定員 各回 15名

参加費 無料

内容

- オリエンテーション ●レクリエーション
- 市内施設見学 ●施設の職員さんに質問 など
- 介護用具の体験

集合場所 氷見市いきいき元気館内
ボランティアワークルーム(中央町12-21)

服装 動きやすい服装でお越しください

持ち物 筆記用具、水筒、内履き、マスク、タオル

AIをつかった
最新技術
リハビリ体験
(去年の様子)▶



参加した児童・生徒には
図書カード 1,000円分
をプレゼント!

BOOK



申込締切 7月15日(水)

申込方法 氷見市ボランティア総合センター(いきいき元気館内)へ来館
または 電話 (74-1800) にてお申込みください。 受付時間 8:30~22:00

こちらからも
申し込み
できます



夏休み ボランティア・チャレンジ・プログラム V.C.P

氷見市内に在住または通学中
の中高生、学生を対象にボラン
ティア・チャレンジ・プログラムを
実施します。



高齢者施設、障害者施設、保育園などで利用者さん
や子どもたちと関わったり、活動や行事のサポートを
したりします。自分の興味・関心のあるボランティア
活動を選んで参加できます。ぜひご参加ください!

参加費 ボランティア活動保険料 250円(保険加入済みの場合は無料)

お申込み・問い合わせ 7月8日(水)までに氷見市ボランティア総合センター(いきいき元気館内)へ来館
または 電話 (74-1800) にてお申込みください。 受付時間 8:30~22:00

参加者募集!

のみボランティアマスク



ほーの

① オリエンテーション

[内容] 活動先を知ろう! 計画を立てよう!
[日時] 7月12日(日) ① 13:00~14:30 ② 15:00~16:30

② ボランティアにいこう!

[内容] 興味のあるボランティア活動に参加しよう!
[日時] 7月25日(土)~8月31日(月)

③ フォローアップミーティング

[内容] 参加者の交流会!(軽食・飲み物あり)
活動の振り返りをしよう!
[日時] 8月23日(日) 10:00~13:00



活動証明書を
プレゼント!