

一人で悩まないでください

大東市では地域福祉の推進を図るため「安心・いきいきネット相談支援センター」を設置しています。そこには、コミュニティソーシャルワーカー(CSW)が配置されており、地域福祉の向上と自立生活の支援のための基盤づくりを行っています。

安心・いきいきネット相談支援センター事業所一覧

中学校区	事業所名	住所	連絡先
北条	NPO ほうじょう	北条3-10-5 北条人権文化センター内	☎ 862-3212 FAX 879-6162
四条	NPO 大東野崎人権協会	野崎1-24-1 野崎人権文化センター内	☎ 879-8810 FAX 879-3611
深野	NPO あとからゆっくり	深野3-1-7	☎ 806-7335 FAX 806-8400
谷川	和光苑 住道	三住町2-7 シティーワース201号	☎ 806-2880 FAX 806-2885
住道	大東市社会福祉協議会	新町13-13	☎ 874-1082 FAX 874-1828
大東			
南郷	暮らしいきいき館	御領1-12-1	☎ 875-8046 FAX 875-8004
諸福	ホーリーハート大東	赤井3-5-11	☎ 874-1661 FAX 872-1030

相談受付時間 月曜日～金曜日 9:00～17:00 (祝日を除く)

安心・いきいきネット相談支援センターのまとめ役は大東市福祉・子ども部福祉政策課です。

大東市福祉・子ども部福祉政策課 TEL 072-870-0435 内線 3322



熱中症対策できていますか？

熱中症予防のポイント

- ① 水分補給
- ② 服装・室内環境
- ③ 体力作り



①水分補給



1日に必要な水分量は2.5ℓ

食べ物から1ℓ、飲み物から1.2ℓ、体の中で作られる水分0.3ℓとされています。

一度に体に吸収される水分量は約200ml（コップ1杯分）

水分補給1回につき吸収される分量は決まっています。

ということは…

コップ1杯の水分をこまめに補給する必要があります。

※約200mlの水に、小さじ1/5の食塩と5gの砂糖を加えると、より体に吸収されやすくなります。

※糖尿病や高血圧の方等は塩分・糖分の摂取量に注意しましょう。

②服装・室内環境



風通しの良い服装と帽子・日傘の使用

熱が体にこもらないように、涼しい服装で過ごしましょう。

風通しの良い居室環境と湿度・室温管理

冷房や扇風機の使用やこまめな換気で、風通しを良くしましょう。室温だけでなく、湿度管理にも注意が必要です。

③体力作り



体調管理

3度の食事と規則正しい生活で体調を整えましょう。

継続した運動週間

程よい運動で汗をかき、暑さに負けない体づくりを行いましょう。

CSWとは

コミュニティ ソーシャル ワーカー
Community・**S**ocial・**W**orker

地域の相談員のことです。

地域において、支援を必要とする人々の生活面や人間関係などの環境面を重視した援助を行い、必要に応じて制度や専門機関へ繋がります。

あなたの困りごとや悩みごとを一緒に考えます。



誰か相談できる人がいますか？

- どこに相談に行けばいいの？
- どうしたらいいのかわからない。
- 何から話せばいいの？



上手く話せなくてもいいですよ。
あなたの心の声に耳を傾けます。

相談する勇気があなた自身を救えるかもしれません。

☆相談内容や個人情報は厳守いたします！
安心してお話しください。



ご相談は裏面のお近くの『安心・いきいき
ネット相談支援センター』へ

