

いよし 社協だより



伊予五色会様より、寄贈していただきました。ありがとうございました。



いよし社協
イメージキャラクター
あいみん。



目次

赤い羽根募金・歳末たすけあい募金のお礼	P 2・3
ささえあい活動支援助成金の募集	
SDGs いよの皆さまから寄付をいただきました	P 4
ヘルパーさん募集	P 5
ばかりん通信	P 6・7
じゅらく生きがい活動センター・ 双海生きがい活動センター・ 下灘老人憩の家からのお知らせ	P 8
介護予防教室のお知らせ	
ふれあい・いきいきサロン開催について	P 9
まごころ銀行、弁護士相談等予定表	P 10

社会福祉法人

**伊予市
社会福祉協議会**

〒799-3113 伊予市米湊723-1

TEL 089-983-6224

FAX 089-983-3253

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

いよし社協だよりは、赤い羽根共同募金の配分金を制作費の一部に充当させていただいています。

令和3年度『赤い羽根募金』『歳末たすけあい募金』

ご協力ありがとうございました。



赤い羽根募金

	6,363,038 円
戸別募金	5,022,390 円
事業所・法人募金	1,109,040 円
学校募金	64,868 円
職域募金	154,911 円
その他	11,829 円

歳末たすけあい募金

	3,338,313 円
戸別募金	3,061,730 円
事業所・法人募金	276,583 円

(令和4年1月20日現在)



赤い羽根募金

【戸別募金】

広報委員（協力員）さん等のご協力により、各世帯からご協力いただいた募金です。

【事業所・法人募金】

民生児童委員の皆さんに地域の事業所等を訪問していただき、ご協力いただいた募金です。ご協力いただきました事業所・法人は下記のとおりです。

〈大平地区〉

(順不同・敬称略)

(株) タケチ唐川工場	唐川びわ葉茶生産研究会	えひめブルーベリーファーム唐川	(株) 影岡	えひめ中央農協南山崎出張所
SE エンジニアリング	(株) イノウエ	(株) 藤井組	児玉産業(株)	(有) 伊予カントリークラブ
(有) シノザキ商会	ナベタボデー	(有) 清水ブロック建設	山賊	アイドル

〈中村地区〉

ミタカ観光	(有) 長谷自動車	谷本商店	和弘工業(株)	橋本建工(株)
(有) 稲生自動車解体	(有) 永見建設	土居板金	(株) ナゴシ工業	(株) 橋本測量設計
高田建設(株)	上坂建設	(有) 隅田建設	(株) 山先組	(有) 伊予開発
(有) 松下造園	(有) 山辺産業	(株) 徳田組	(有) 吉川測量設計	ミネランパー(株)
(有) 村田建設	上田商店	(有) 山田建具店	岡田塗装工芸(有)	隅田組(有)
(有) 柳川商店	(有) くりた自動車	たきぐち歯科	(有) ボアージュショップ谷岡	(有) 港南設備
(株) 本田総合建設	(有) 創美舎	(有) 向井石油店	(株) 大塚建設	三原電機工業(株)
(株) 国際旅行伊予営業所	味芳	四国森紙業(株)	共同部品伊予営業所	カネサ運輸(株) 大西石油
エティオンいそみち	(有) 松田ボーリング	(有) 嶋野家具店		

〈郡中地区〉

SANYOホールディングス(株)	武正かまぼこ店	嶋野接骨院	(株) 佐々木工業所	(有) 濱田屋
(有) にくの一色	仲田(株)	(有) えれがんす	(有) 丸橋防水技研	大西恵三
網野プロパン	こにし心療クリニック	(有) 今岡石材店	(有) 郡中タクシー	文具座やまさき
カネサ運輸(株)	伊予木材製材協同組合	医療法人光風会永井クリニック	こんどうクリニック	竹田時計店
伊予金融協会	武智写真館	宇都宮皮膚科医院	若林歯科医院	シャディサラダ館瀬町店
タニオカ洋品店	(有) 新製材所	伊予漁業協同組合	(有) 片岡書店	(有) 瀬島商店
(有) 三好写真館	(有) 奥島観光	(有) 篠崎ペーカリー	(株) 石田クリーニング	(有) ゆり美容室
(株) タナカフラワー	(有) 岡崎鮮魚	宅老所かざぐるま	ヤマキ(株)	マルトモ(株)
(株) 門田石油	泉建設(株)	こんだ製菓舗	リトルマーメイドマサカネ	(有) キクヤ化粧品店
新歯科医院	(有) 近松自動車商会	(株) 西岡総合建設	(株) フジ伊予店	(株) 伊予建設会館
中村脳神経外科	(株) まちづくり郡中	伊予診療所	メガネのアイアイエー伊予店	きはら整形外科
宮岡こうじ店	やんぐクリーニング	立正佼成会	港南歯科クリニック	(株) 大江工務
(有) ツバメハイヤー	えひめ中央農協伊予中央支所	優歯科オフィス	伊予学校生活協同組合	伊予教科図書販売(有)
(株) フジカン	(有) 満野大商店	(有) 石井組	(有) マルミ興産	(株) マルイコインランドリーいよ
(株) タケチ伊予工場	吉田建設(株)	永木興産	(株) 新和	(有) 協和設備工業



(株) 日野木工	(有) ハヤタ設備工業	(有) 国西測量設計	えひめ調剤薬局	寿東産業(株)
西岡建材(株)	(有) ファイブスター	ナガイ(株)	長田製麺所	(株) ササキ
谷口耳鼻科咽喉科	愛媛新聞エリアサービス伊予東	池田電工(株)	みよし歯科クリニック	(有) 伊予水質管理センター
フレッシュバリュー伊予店	たなか消化器科クリニック	あおば薬局	山田建工(株)	(株) 伊予ブルドーザー建設
本宮眼科クリニック	伊予なの花薬局	田中玉舟書道教室	ギフトショップニ美	(有) さんでんき
伊予商工会議所	(有) 横山商店	(有) 入船木工所	(株) めいせき	(有) 織田組
(株) 日野相互製材	(有) 愛媛エンジー産業	伊予市建築組合	(有) 亀岡製材	(株) 愛商
西本電子工業(株)	佐々木歯科医院	(株) マルヨシセンター伊予店	TSUTAYA 伊予店	(株) アイソウ伊予本店
(株) 石材振興会伊予市展示場	西岡工務(株)	(株) フジサキ	(株) 伊予公益社	(株) 相中組
(有) 中藤建工	岡本OKABOO MOTOR CYCLE	YAKINIKU DAYS	光不動産	(株) 村田興業
ニュー坊っちゃん	カフェ食堂 福ーふくー	SNACK リスク	中華料理 東龍	稲田内科
いよっくら	テイクとりのき薬局	松山ヤクルト販売(株)		

〈上野地区〉

ヘアーズ・ボウ	(有) クボタ塗装	医療法人財団尚温会 伊予病院	(有) 山木鉄工所	日本通運(株)
(株) 伊予介護福祉センター	ファミリーマート伊予八倉店	こどもプラス伊予教室	光永産業(株)	アイキ工業(株) 南工場
(株) 愛媛ネームプレート印刷	松田包装(株) 農材スーパー	(有) オンリーランバー	(株) 藤岡精機	関(株)
渡邊建設(株)	山田別注ステンレス(有)	えひめ中央農協南伊予支所	阿川食品(株)	(有) 桐畑組
遠東貿易(有)	敬史整形外科	清家歯科医院	日幸ホームサービス	(有) イヨエッグ
(有) 滝川建設	(有) 仲神建設	(有) 水口育苗センター	(有) 大谷タイル	正円寺
国隆土建(株)	武智水道工業(株)	(株) ミタニ設計	植木塗装	(株) 南伊予養鶏
隅田板金	(株) ライジングソリューションズオーケイ自動車	福山モータース	四国アルフレッサ(株)	セキ(株)
(有) 木村モータース	ウェルピア伊予	富田レークゴルフ	村上医院	(株) 弘陽工務
ベストプラネット(株) 愛媛工場				

〈中山地区〉

(有) サンテン	伊予森林組合	(有) 永井商会	(有) 栄電機設備	(有) 平磯自動車
ファミリーマート伊予中山店	(有) 船原石油	(有) 中山観光	(有) 田中興業	(株) 中山建設
岐阜プラスチック工業(株)	(株) 入本物流	山本自動車整備工場	えひめ中央農協中山支所	入江工研(株)
(株) プロシーズ	西本電子工業(株)	クリエイト利用組合	(株) 藤本建設	愛媛新聞エリアサービス佐礼谷
(株) 久保組				

〈双海地区〉

(有) 西畑建設	上瀬共栄網	ふたみ じゃこ天	(有) 園芸自動車修理工場	中予建設(株)
双楽	(株) フタミフーズ	北風正高商店	宮田歯科医院	(有) 福井塗装工業
割烹 瀬	(株) エンゼル薬局上瀬店	たけまさ診療所	(有) 木村酒店	栗田建材
えひめ中央農協上瀬支所	上瀬漁業協同組合	(株) 藤岡工業	まる	正光寺
料理どころ翠笑	(有) 三栄広告	(有) 丸三急送	(有) 双海食品	妻鹿興商愛媛
大通寺	LedruRollin378	四国種苗殖産	三島神社	ふたみ人材センター
上岡建設(株)	(株) 野口隆商店	ふたみシーサイド公園 道の駅ふたみ	季節料理 魚吉	(有) 大崎商店
くじら	ゆうきの里	関木醤油工場	若松造船所	城戸モーターサービス
えひめ中央農協下瀬支所	海鮮レストラン潮路	Y ショップ双海福本	みつゐ酒店	戎井商店
ミヤオカ電器	津田商店	願正寺		

【学校募金】(順不同・敬称略)

港南中学校、伊予中学校、中山中学校、双海中学校、北山崎小学校、郡中小学校、中山小学校、由並小学校、翠小学校、下瀬小学校、北山崎幼稚園、さくら幼児園、認定こども園天使幼稚園、中山認定こども園

【職域募金】(敬称略)

伊予市役所 他

他にも個人募金でご寄付や、募金箱設置にご協力いただきました。

歳末たすけあい募金

【戸別募金】

広報委員(協力員)さん等のご協力により、各世帯からご協力いただいた募金です。

【事業所・法人募金】(敬称略)

ヤマキ株式会社

皆さまから寄せられました募金は、地域の方々のために大切に活用させていただきます。心より感謝申し上げます。



『ささえあい活動支援』助成金の募集を行います！

愛ちゃん と 希望くん



伊予市社会福祉協議会では、毎年、地域の皆さまからお寄せいただく「赤い羽根募金」を財源に、住民組織やボランティア団体等が実施するさまざまな地域福祉活動などを支援するとともに、従来の福祉の領域にとらわれない地域性を重視した、きめ細やかな住民主体の先駆的・開発的な活動を発掘・育成するために、公募による助成を行います。

	助成内容	助成額
地域福祉活動	住民が安心・安全に生活できる地域づくり活動。地域福祉活動を推進する住民主体のさまざまなボランティア活動や、従来の福祉にとらわれない新しい分野にかかる先駆的・開拓的福祉活動を発掘・育成する活動。	実施しようとする活動に係る経費の3/4以内とし、1活動10万円を限度とする。
施設整備活動	老人施設を除く第一種・第二種社会福祉施設（※1）、更生保護施設、民間作業所（利用者が5名以上かつ、1週間の作業日数が3日以上）の備品・機器の整備。	施設における備品・機器の整備に係る総費用が概ね5万円以上50万円以下の整備活動で、総費用の3/4以内とし、1整備30万円を限度とする。

助成対象活動期間：令和4年8月1日～令和5年3月31日の間に実施する活動に対して助成します。

募 集 期 間：令和4年4月1日（金）～令和4年6月30日（木）

そ の 他：伊予市に活動拠点をもたない団体およびグループ、個人の活動・営利を目的とする活動は助成の対象外となります。

申請書は下記の場所にあります

（伊予市社協ホームページ<http://www.iyo-shakyo.jp/>からもダウンロードできます）

お問い合わせ：伊予市社会福祉協議会 総務福祉係

〒799-3127 伊予市尾崎3-1 伊予市総合保健福祉センター 2階 ☎982-0393

SDGs いよ（公明党女性局）の皆さまからのあたたかい贈り物

昨年末、SDGs いよ（公明党女性局）の皆さまが手作りされた雑巾（290枚）や、エコキャップ・プルタブをたくさん寄付していただきました。

手作りされた雑巾は、伊予市社協が管理している施設やヘルパーが訪問している高齢者宅などで活用させていただきました。また、エコキャップは、リサイクルで発生した利益を発展途上国の子ども向けワクチン代として寄付することを掲げている運動に、プルタブは、アルミ資源回収運動による車椅子への交換を目標に関係団体へ届けさせていただきます。

ありがとうございました。



急募

ヘルパーさん

伊予市社協は、あなたを待っています。

移動時間や
記録時間も実働に
カウントされます！

週数時間からの
勤務もOK！

しっかり働きたい方は
各種保険をかけられます！

移動用の
車やバイクは
貸与されます！

感染予防に
必要な対策を
しっかり
整えています！

資格取得の助成あります！
(介護支援専門員・介護福祉士等)

パートさんも
有給休暇があります！

交通費や制服も
支給されます！

子どものお迎えや学校行事など仕事と重なるとき、相談に応じます。伊予市社協は子育て世代からシニア世代まで、働きやすい職場づくりを目指しています。



訪問介護は自分のライフスタイルに合わせた働き方ができます。

■応募資格

介護福祉士・ホームヘルパー2級(初任者研修)資格以上・看護師のうちいずれかに該当する方。
普通自動車または原付バイクの運転ができる方。

■勤務形態・賃金

職 種	採用人数	勤務形態	賃 金
非常勤訪問介護員	若干名	日数や時間帯は応相談	1,020円/時間 資格・経験年数・ 勤務実績に応じた加算別途有

■勤務場所

伊予・中山・双海のいずれかの訪問介護事業所

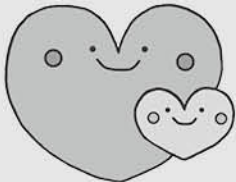
■応募方法

市販の履歴書に必要事項を記入し、免許証・資格証等の写しを添えて、持参または郵送してください。

書類提出・
お問い合わせ

〒799-3127 伊予市尾崎3番地1
伊予市社会福祉協議会 総務福祉係 ☎982-0393





伊予市ボラセン
イメージキャラクター ぽかりん

ぽかりん通信

伊予市内で活動しているボランティアグループの紹介や
色々なボランティア情報をお伝えします。

2022.3

【お問い合わせ】

伊予市ボランティアセンター
伊予市尾崎3-1
☎ 089-982-0393

スマホ入門講座終了しました！

申し込み多数により昨年2回開催されたスマホ入門講座が無事終了しました。今回の講座は行政手続きなど生活に必要な場面で、デジタル化が加速する中で不安を抱える方が多いということで開催しました。

全6日間の日程で、ソフトバンク株式会社のスマホアドバイザーの方々にお越しいただき、基本的な操作方法からアプリの使い方を教えていただきました。参加された方は、「孫とリモート通話ができるようになって嬉しい。」「スマホが便利で驚いた。」「毎日少しずつ習ったことを練習していきたい。」と話され、実りのある講座となりました。



ぽかりん☆サロン@じゅらく



新型コロナウイルス感染拡大防止にともない、無期限で活動中止中だったぽかりん☆サロンですが、何とか開催できないかスタッフの方々と協議をし、今回じゅらく生きがい活動センターで念願の再開を果たしました！カレーの提供は通所サービスじゅらく利用者限定ですが、久しぶりに集まって調理し、利用者さんに「おいしい」と笑顔で食べていただけて、スタッフの方も大変喜んでいました。今後は一般の方にも食べていただけるように、新たな方法を模索中ですので、皆さまの温かいご声援よろしくお願いいたします♪



▲調理は3名程度で行っています



▲利用者の方と一緒に食べました♪



▲カレー、サラダ、スイーツ
どれもおいしく大好評でした



令和4年度 ボランティア保険のご案内

ボランティア保険とは

ボランティア活動中のけがや、他人に損害を与えたことにより損害賠償問題が生じた場合にかかる費用を補償する損害保険がボランティア保険です。

さまざまなリスクに備え、安心して活動をおこなうためにも、ぜひ加入をおすすめします。

ボランティア活動保険の特徴

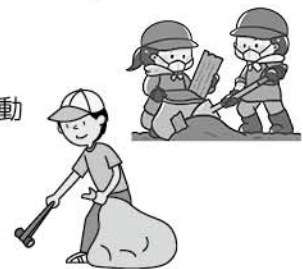
- ボランティア活動中の本人の死亡、ケガを補償（傷害補償）
- ボランティア活動中に他人に対して損害を与えたことにより、損害賠償問題が生じた場合の補償（賠償責任補償）

補償対象となるボランティア活動

- 日本国内での、自発的な意思により他人や社会に貢献することを目的とする活動
- 無償の活動（交通費・食事代等・費用弁償程度の支給は無償とみなされる）
- 所属するボランティア活動団体等の会則に則り企画・立案された活動、法人格を有する非営利のNPO活動、および社会福祉協議会の委嘱を受けた、または社会福祉協議会に届け出た活動

次のボランティア活動は保険の対象になりません!!

- 海難救助または山岳救助ボランティア活動
- 銃器を使用する獣害駆除ボランティア活動
- 野焼き・山焼きを行う、またはチェーンソーを使用する森林ボランティア活動
- インターンシップ等や資格取得を目指した活動
- 学校の管理下で行うボランティア活動
- 町内会・自治会・PTA等、会員の共通の利益、親睦を目的とした活動
- 企業等の営利活動の一環としておこなう活動



ボランティア保険の詳細、加入について

ボランティア活動保険の他に、ボランティア行事の参加者のケガや主催者の賠償責任を補償する「ボランティア行事用保険」もあります。保険料・手続きなどお気軽にお問い合わせください。

※ゆうちょ銀行の送金手数料の改正に伴い、振込手数料が加算されます。ボランティア保険に加入される方は、保険料と合わせて1件ごとに110円（税込）をご負担いただきますので、ご注意ください。



目でみることば

手話サロン

毎月第3月曜日 13:30 ~ 15:00

伊予市総合保健福祉センター2階

「手話に興味があるけど、どこに習いに行けばいいのかわからない…」
と思っているあなた。

1回だけの参加もOKです!ぜひお越しください。



じゅらく生きがい活動センター・ 双海生きがい活動センター・下灘老人憩の家に ぜひ、ご来館ください。

伊予市社会福祉協議会は、伊予市からの指定を受けて「じゅらく生きがい活動センター」「双海生きがい活動センター」「下灘老人憩の家」の管理運営を行っています。

開催している介護予防に関する活動や、趣味活動をご紹介します。体も心もリフレッシュしませんか？

脳みそピチピチ 若返りトレーニング

脳を若返らせるには、
好奇心を持って日々鍛えることが大事！
脳トレでボケを吹き飛ばそう！！



レッツ！ミカンまる体操・ ラジオ体操

みんなで無理なく、楽しく体を
動かしましょう！ストレッチや筋トレ、美しさを
保つのにぴのび体操もあります。



楽しいクラフト

みんなで手作り作品を
楽しみましょう！



懐かしき あの頃の映画・ 昭和の名優鑑賞会

昭和の大ヒット映画や、
藤山寛美作品を上映します。



賭けない・飲まない・吸わない 健康麻雀を楽しもう！

「賭けない」「飲まない」「吸わない」を
ルールとした麻雀です。
ドキドキ感を感じましょう！



目指せ 松山英樹！ 室内ゴルフを楽しもう！！

誰でも簡単に楽しめるスカットボールや
シャッフルゴルフで気持ちよく
体を動かしましょう！



スマイルクラブ

認知症にならないよう、
頭や指先を使って、
みんなで楽しく活動します。
参加費（300円）が必要です。



機能アップ教室

看護師と一緒に身体機能アップを
目指します。
参加費（300円）が必要です。



他にも、地域包括支援センター・在宅介護支援センター主催の
「家族介護教室」や「介護予防教室」も開催しています。

活動内容が施設によって異なります。開催日時など詳細につきましては、下記までお問い合わせ
いただくか、伊予市社協ホームページ <http://www.iyo-shakyo.jp/> をご覧ください。

じゅらく生きがい活動センター ☎983－6511（伊予市下吾川1447番地1 伊予農業高校の南隣）
双海生きがい活動センター ☎986－0469（伊予市双海町上灘甲5440番地2 旧上灘老人憩の家）
下灘老人憩の家 ☎987－5055（伊予市双海町串甲3670番地16 下灘コミセン内）

介護予防教室のお知らせ

事前連絡
不要!!



毎月第1金曜日に介護予防教室を行っています。
音楽に合わせて簡単な体操や工作など、どなたでも参加できる内容です。一緒に指先や体を動かして楽しく介護予防をしませんか？

- 日 時 毎月第1金曜日 10:30～12:00
- 場 所 伊予市総合保健福祉センター2階
(第2・3活動室)
- 対 象 者 ・65歳以上の方(送迎はありません)
・高齢者対象のレクリエーションやサロンの担当
をされている方
- 内 容 偶数月：歌の広場
(音楽に合わせて体も心も活性化)
奇数月：簡単な工作(手作り置物)など
- 費 用 無料(材料代を別途いただく場合があります)
- お問い合わせ 伊予市社会福祉協議会 総務福祉係
☎982-0393

♪開催日や内容に関するお問い合わせなど
お気軽にお電話ください♪



Withコロナ!
今こそ地域の
つながりを!!

ふれあい・
いきいきサロン
開催しませんか？



▲湊町会館いきいきサロン クリスマス会の様子

コロナ禍による閉じこもりを防ぐために、ご近所
同士で助け合って、まずは短い時間から始めてみ
ませんか？伊予市社協がサロンの開設、運営をサ
ポートします。お気軽にご相談ください。

サロン活動を始める5ステップ！

- ステップ① 手伝ってくれる仲間を集めよう**
サロンは自発的な活動です。地域で一緒に活動して
くれる仲間を集めましょう。
- ステップ② 日時と場所を決めよう**
近くの公民館や集会所など、どこでもかまいません。
月に1回程度、参加者が気軽に集まれることが大切
です。
- ステップ③ サロンで何をするか考えよう**
茶話会、ゲーム、カラオケ、体操、手芸、料理などお
互いに楽しんで交流できれば何でもかまいません。
難しく考えず、気軽に取り組みましょう。
- ステップ④ 参加者を呼びかけよう**
参加者は5～20名程度の少人数が理想です。
チラシの配布や近所での声掛けなど、さまざまな方
法で募集しましょう。
- ステップ⑤ 準備ができたなら始めよう**
「楽しく」「気軽に」「無理なく」「自由に」参加者一人
ひとりが主役です。





次の方から社会福祉協議会『まごころ銀行』への善意の寄附をいただきました。皆さまからいただいたこの善意は、地域福祉活動の支援等に活用させていただきます。(12月・1月受付分)

伊予市まごころ銀行では、市民の皆さまからの善意の預託(寄附)金品をお預かりし、預託された方々の意志に基づき福祉団体やボランティアグループ等にお送りするとともに伊予市社会福祉協議会が実施する子どもや高齢者、障がい者の福祉サービス事業等に活用し、広く社会福祉の推進に役立てています。

弁護士無料相談 13:30 ~ 16:00

■毎月第1・3水曜日

3月	2日・16日
4月	6日・20日
5月	18日 ※第1水曜日は祝日のためお休みです。

- 年度内1回のみ
- 向井法律事務所 所属弁護士1名
- 相談時間は25分

税理士無料相談 13:30 ~ 16:00

■毎月第2・4火曜日

3月	8日・22日
4月	12日・26日
5月	10日・24日

- 四国税理士会 松山支部所属 税理士1名
- 相談時間は30分

行政書士無料相談 13:30 ~ 16:00

■毎月第2金曜日

3月	11日
4月	8日
5月	13日

- 愛媛県行政書士会 松山支部所属 行政書士2名
- 相談時間は30分

全相談 完全予約制

☎ 982-0393

前日までに予約をしてください

場所

伊予市総合保健
福祉センター2階
(伊予市尾崎3-1)

ひとりで悩まないで...
お気軽に
ご相談ください

留意事項

- 感染症予防のため、相談日当日は必ずマスクを着用してください。
- 相談日は、外出前に体温や体調を確認いただき、通常よりも体温が高い場合や体調が優れない場合は、キャンセルの連絡をしてください。体調が回復されましたら改めてご予約ください。
- 行政書士相談は、2日前までにご予約ください。

生活相談支援センターを開設しています

生活のことや健康のこと、お金のことなどで不安や心配を抱えていませんか？さまざまな理由でお困りの方の相談をお聞きして、問題解決に向けて一緒に考えます。

困っているご本人からでも、また、ご本人以外の方からでも構いません。まずは、お困りごとをお聞かせください。

相談
窓口

《ボランティアセンター》

住所：伊予市尾崎3-1 伊予市総合保健センター2階
TEL：982-0393

《伊予事務所》

住所：伊予市米湊723-1
TEL：983-6224



コラム

第43回

社会福祉協議会 会長 上本 昌幸

順を踏んで、入浴タイムを楽しみましょう。

時間です。正しい入浴の手順を踏んで、入浴タイムを楽しみましょう。

- ①入浴前に脱衣所や浴室を暖める
 - ②湯につかるのは41度以下で10分まで
 - ③浴室から急に立ち上がり
 - ④食後すぐや飲酒、服薬後の入浴は避ける
 - ⑤入浴前に同居者に声をかける
- などの対策を勧めています。とはいっても、のんびりくつろぐことができるお風呂の時間、毎日楽しみたいよね。入浴タイムは心身をリラックスさせるだけでなく、健康に良いさまざまな効果を得られる貴重な時間です。正しい入浴の手順を踏んで、入浴タイムを楽しみましょう。

高齢になっても生活するうえで特に気を付けてほしいのは入浴。寒い季節には、冷えた体を温めようと入浴し急死する高齢者が増えています。温度差によるヒートショックだけでなく、熱めのお湯に長くつかること

効果的な入浴を

