

No.71

ひょうご

いきいきタイムズ

見守り推進員だより

～ 兵庫区百景を訪ねる (27)～

平清盛ゆかりの史跡



《生田神社兵庫宮》

生田神社の氏子地域は神戸市の中央区と兵庫区の広域にわたり、毎年4月15日の例祭に合わせて神幸祭（お渡り行列）が執り行われます。

兵庫宮御旅所は神幸祭の重要な場所であり、兵庫区の氏子崇敬者の守護神として篤く崇敬をうけております。

御旅所とは、神幸祭において御神体を奉戴した神輿が、巡幸の途中で休憩または宿泊する場所とされ、かつては兵庫区内の別の場所に設けられていましたが、明治26年に兵庫地区氏子から水木通5丁目に社地の奉納があり、明治31年9月に社殿並びに社務所が建設されました。明治32年4月には本社より天照皇大神宮社を奉遷し、兵庫一円の守護神として祀られました。

生田神社 HP より抜粋

1. 生田神社兵庫宮

神戸高速鉄道「大開駅」より南東へ 徒歩5分



厳しい暑さが続いておりますが
お元気でお過ごしでしょうか？
こまめな水分補給を心がけ、
暑さに負けず夏をのりきりましょう。



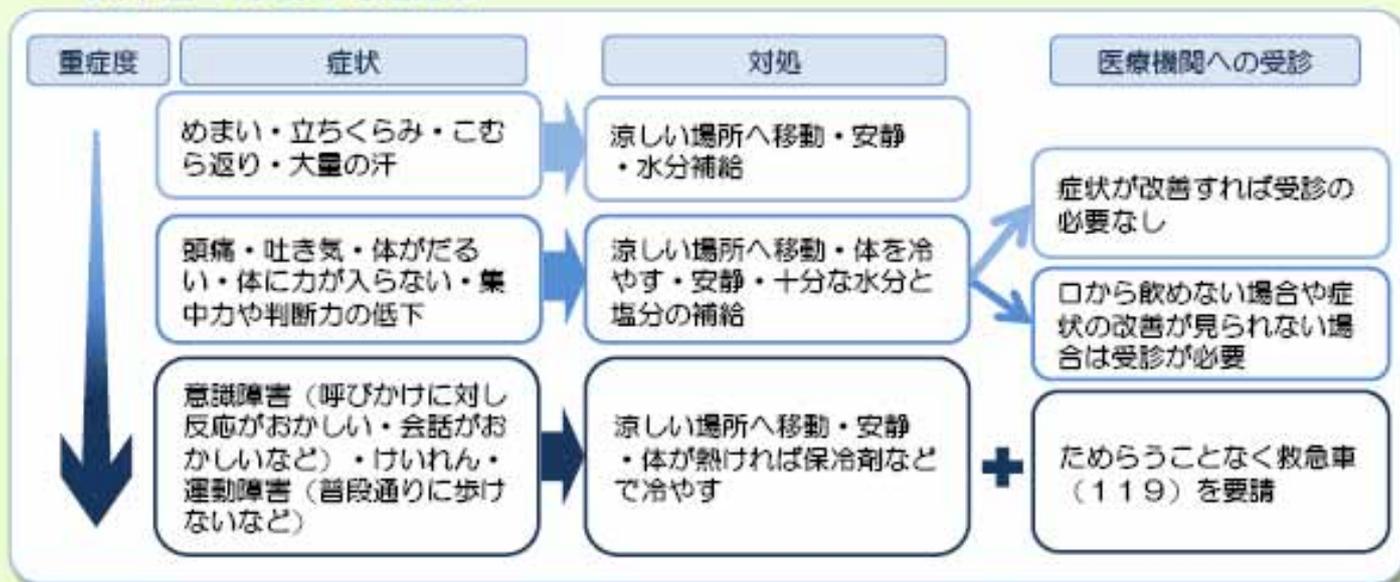


熱中症とは？

熱中症とは、室温や気温が高い中での作業や運動により、体内の水分や塩分（ナトリウム）などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状をおこす病気です。

家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

熱中症の分類と対処方法



こんな時はためらわずに救急車を呼びましょう



- 自分で水が飲めなかったり、脱力感や倦怠感が強く、動けない場合はためらわずに救急車を呼んでください
- 意識がない（おかしい）、全身のけいれんがあるなどの症状を発見された方は、ためらわずに救急車を呼んでください

熱中症予防のポイント

- ☺ 部屋の温度をこまめにチェック！
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ☺ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ☺ のどが渇いたと感じたら必ず水分補給！
- ☺ のどが渇かなくてもこまめに水分補給！
- ☺ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ☺ 無理をせず、適度に休憩を！
- ☺ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



子供の特徴

地面の照り返しにより、高い温度にさらされる



汗腺などが未熟

体温調節機能が未熟なため、**熱中症にかかりやすい**

保護者の方へ

- ☞ お子さんの様子を十分に観察しましょう！
- ☞ 遊びの最中には、水分補給や休憩を！
- ☞ 外出時の服装に注意し、帽子も忘れずに！
- ☞ 日頃から栄養バランスのとれた食事や運動、遊びを通して暑さに負けない体づくりを実践しましょう！

高齢者の特徴

汗をかきにくい



暑さを感じにくい

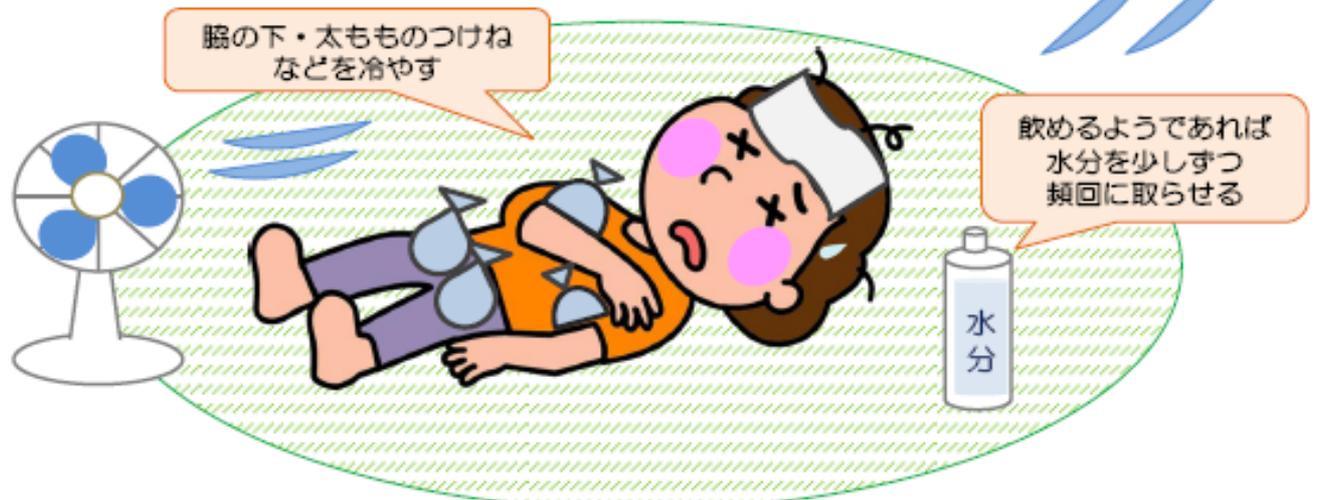
体温を下げるための体の反応が弱くなっており、**自覚がないのに熱中症になる危険がある**

熱中症にならないために

- ☞ 室温をこまめにチェックし、エアコンや扇風機等を活用！
- ☞ のどが渇かなくても水分補給！
- ☞ 調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう！

+ 熱中症の応急手当 +

- + 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- + エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす



🔔 持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう



脳トレコーナー ことばの穴埋め

に文字を入れて、できるだけたくさんのことばをつくりましょう
(例) ん く せんたく、でんたく、えんたく など

あ

さ

--	--

ん

か

--	--

兵庫区内のあんしんすこやかセンター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を
続けられるように支援していくための総合相談窓口です。



あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンター名	住 所	電話番号	見守り推進員氏名
夢野の丘あんしんすこやかセンター	菊水町 10-40	521-1308	能村、松尾
中道あんしんすこやかセンター	中道通 6-1-33	575-9300	岩本、石井
キャナルタウンあんしんすこやかセンター	駅南通 5-1-2	681-1515	三浦、笠川
浜山あんしんすこやかセンター	浜中町 1-16-18	671-8731	前田、小本、宮脇
兵庫平野あんしんすこやかセンター	下三条町 8-20	574-4812	槇原
みなとがわあんしんすこやかセンター	菊水町 5-4-6	521-9138	正壽
荒田あんしんすこやかセンター	荒田町 1-10-5	511-1900	吉川
新開地あんしんすこやかセンター	大開通 1-1-1 10階	577-1445	吉田

神戸市兵庫区社会福祉協議会 荒田町 1-21-1 兵庫区役所内 電話：511-2111

脳トレの解答例

せんたく、でんたく、えんたく、せんたく、でんたく、えんたく、せんたく、でんたく、えんたく