

つながっぺ！
おおくま

なごみ

Vol. 248

令和5年

2月15日発行

発行：社会福祉法人
大熊町社会福祉協議会

〒979-1306

双葉郡大熊町大字大川原字南平 1920 番 1

電話 0240-23-5171 FAX 同 5173

E-mail:ookumashakyo@saturn.plala.or.jp

ホームページ: <http://okuma-shakyo.or.jp/>

サロンで健康長寿！



いわき市下矢田団地サロンでは、宮城県女川町「女川温泉ゆぼっぼ」温泉ソムリエの吉田雅さんを講師に招き、冬のお風呂の入りかたとして、「健康長寿のための入浴講話」を開催しました。

※講話の一部をP2へ掲載しましたのでご覧ください

もくじ

- | | | | |
|---------------|-------|--------------------------|-------|
| ・サロンで健康長寿！ | ・・・表紙 | ・大熊町老人クラブ連合会からのお知らせ | ・・・P3 |
| ・健康長寿のための入浴講話 | ・・・P2 | ・善意をありがとうございました | ・・・P3 |
| ・いちごカフェ開催中！ | ・・・P2 | ・サロンのお知らせ | ・・・P4 |
| | | ・大熊町住民福祉センター施設利用についてお知らせ | ・・・P4 |

冬のお風呂の入りかた 健康長寿のための入浴講話

正しい入浴＝健康長寿に役立つ
間違った入浴＝命を縮める

自分を守る免疫力

- ・なぜ免疫力が大事なのか？ → → → 殺菌やウイルスを攻撃してくれるから！
- ・免疫力をアップさせるには？ → → → 血行促進が大事！
- ・最も手っ取り早い血行促進方法は？ → → → 入浴！
- 40℃～42℃のお風呂に10分程度入浴すると体温が1度上がり免疫力は5～6倍高くなると言われています。



正しい入浴法

- ①入浴前後に水分補給（特に入浴前15分～30分 ドロドロ血）
- ②脱衣所・浴室を暖める（温度差で血圧・脈拍急上昇防止）
- ③入浴前かけ湯やシャワー（お湯に慣らす、衛生面）
※かけ湯、シャワーは心臓の遠くからかけるべし（脳卒中・心臓発作などの防止）
- ④お湯にゆっくり入り、ゆっくり出る（特に出る時）
※水圧による脳貧血防止（ふらつき、チカチカ）
- ⑤頭に冷たいタオル（頭寒足熱・のぼせ防止）
※冬の寒い露天風呂には頭に温かいタオルを（冷気とお湯の温度差による血圧急上昇防止）

11月～3月に集中して入浴事故が多くなっています。正しい入浴法でヒートショックを防ぎましょう！

※ヒートショック＝急激な温度変化で血圧が大きく変動して起こる失神・脳卒中・心筋梗塞などの血管の病気を引き起こすこと

講師の吉田雅氏は大熊町交流ゾーン・統括マネージャーをされており、表紙にも記載しましたが宮城県女川町「女川温泉ゆほぼ」温泉ソムリエとしても活動されております。

☎大熊町宿泊温浴施設「ほっと大熊」：〒979-1306 双葉郡大熊町大字大川原字南平 1207 番 1
TEL0240-23-5767 ☎免疫力アップ！ゆっくりお風呂に入ってみませんか



いちごカフェ開催中！

いちごカフェの「いちご」は一期一会と大熊町の莓から命名しました。



本会では今年度、大熊町認知症カフェ業務を受託し、月に1回大熊町住民福祉センター会議室にて「いちごカフェ」を開催しております。

認知症の当事者や家族、地域住民、専門職等の誰もが自由に参加できる集いの場です。事前予約は不要で開催時間内は出入り自由ですので気軽にお立ち寄りください。

*開催予定日：毎月第3木曜日

*開催時間：10時から11時30分

*問合せ：0240-23-5171

※毎回、認知症地域支援推進委員も参加しており認知症に関する様々な相談も受け付けております。



令和5年1月 手先と脳を使った物づくり

大熊町老人クラブ連合会からのお知らせ

老人クラブ団体傷害保険「熟年生活安心保険」の申込について

老人クラブ会員を対象とした保険ですが、会員の配偶者及び同居の親族であれば非会員でも加入できます。

日常生活におけるさまざまなケガを保障しておりますので、保険に加入ご希望の方はお申込み下さい。

○保険期間／令和5年4月1日午後4時～令和6年4月1日午後4時 1年間

○年度途中でも加入できます。（保険期間により、価格が変動します。）

●主な保険料と補償額（他補償内容は加入パンフレットにてご確認ください）

保険料 (一時払・1名・年間)	Aコース 12,000円	Bコース 8,000円	Cコース 5,000円
補償内容	24時間補償		
ケガにより死亡した場合	265万3千円	115万6千円	96万1千円
ケガによる入院の場合	3,000円/日額 (30日限度)	2,400円/日額 (30日限度)	1,500円/日額 (30日限度)
地震・噴火または、これらによる津波によりケガをした場合。 (天災危険補償特約)	お支払いの対象 ○	お支払いの対象 ○	お支払いの対象 ×
※被害事故補償	1,000万円限度	×	×

【申込方法】

○3月3日(金)まで、はがき(又は封書)にて「氏名」「年齢」「性別」「現住所」「加入コース」「電話番号」を忘れずにご記入の上、下記問合せ先へ郵送願います。

○申込頂いた方より、順次パンフレット及び入金方法をお知らせいたします。

○まとめて加入いたしますので、早めの申込をお願いします。

○保険について事前に詳しく知りたい方は下記へ問合せ下さい。

問合せ先：大熊町老人クラブ連合会（事務局：いわき連絡所）
〒970-1151 いわき市好間町下好間字鬼越18
TEL 0246-38-8939



善意をありがとうございました

令和4年12月1日から

令和5年 1月31日まで受付

○一般寄付者（敬称略）

鈴木歩

○御遺志寄付者（敬称略）

吉田邦夫 土屋米子 牛耒清政 長谷川勘一 川木正之 石田幸大 廣嶋公治

『サロン』のお知らせ

※新型コロナウイルス感染拡大状況によって中止となる場合がございます。

おおくま DE サロン <申込先>本部 TEL: 0240-23-5171

開催場所	大熊町住民福祉センター 会議室	大熊町大川原字南平 1920-1
開催日・内容	3月1日(水) 介護・認知症予防講座(生活総合機能改善機器で体を動かそう) 3月9日(木) いちごカフェ(春を楽しむ物づくり)	
時間	10時から11時30分	
定員・参加費	各回15名(先着順)・100円	
申込期日	2月15日(水) ~ 各開催日の2日前まで	

大熊町住民福祉センター 施設利用についてお知らせ

令和5年3月16日(木)より当面の間、会議室の利用ができませんのでお知らせいたします。なお、多目的室は通常通り利用できますのでお気軽にお越しください。

多目的室 運動機器で健康増進、健康維持ができます!

- ・各種運動(ランニングマシン/エアロバイク/マッサージ機等)、疲労回復設備が充実
- ・町民の方は無料、町民外の方は1日300円で利用可能

利用などについての問合せ: 0240-23-5171

設備一覧	台数
マッサージチェア	2
エアロバイク	2
ルームランナー	2
スカイウェル	2
フットマッサージ	2
血圧測定器	1
パワーリハビリ SPL	1
パワーリハビリ LEC	1

大熊町社会福祉協議会 連絡先

コールセンター: 0120-29-5760

◆本部

住所: 〒979-1306
双葉郡大熊町大字大川原
字南平 1920 番 1
電話: 0240-23-5171
FAX: 0240-23-5173

◇いわき連絡所

住所: 〒970-1151
いわき市好間町下好間字鬼越 18
電話: 0246-38-8920
0246-38-8939
FAX: 0246-38-8921

◇中通り連絡所

住所: 〒963-8035
郡山市希望ヶ丘 11-10
電話: 024-954-5733
FAX: 024-954-5734

◇中通り連絡所会津事業所

住所: 〒965-0059
会津若松市インター西 111
電話: 0242-24-1021
FAX: 0242-24-1022

編集後記: 年があけてあっという間に2月になりました。今年は十年に一度の最強寒波で、まだまだ寒い日が続きます。そんな寒い日には、やっぱり「鍋」が一番。みなさんはどんな鍋が好きですか。私は豚バラ白菜鍋が好きです。色んな種類の鍋を楽しみながら体を暖めて、今年一年健康に元気に過ごしたいですね。(N.O)