

# ひたか ふくしだより

第33号 平成31年1月 発行 日高学区市民自治会社会福祉委員会



新春を迎えお健やかな日々をお過ごしのこととお慶び申し上げます。

寒さの中にも春の訪れを見つけながら、楽しく過ごせると良いですね。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

## 寒さ対策

- ① 暖かい所から急に寒い所へ出ると、血管が収縮します。そのため、冬は高血圧になりやすくなります。特に冬は室内と外気との差をなるべく少なくするようにしましょう。
- ② 外出時は、マスクやマフラー、手袋などで肌の露出部分を少なくしましょう。
- ③ 居間と浴室、トイレの温差が少ないよう暖房や着衣に気を付けましょう。
- ④ 入浴の方法に注意しましょう。冬は、寒い脱衣場で裸になると血圧が上がります。40℃ぐらいのぬるめの風呂に5～10分間位浸かるのが良いようです。長湯は禁物！



## ～見守り新鮮情報～



大雪が降り、近所の家で除雪作業をしていた業者に、屋根の雪下ろしと除雪を依頼した。雪の重みで窓ガラスも割れ、急を要しており料金も聞かなかった。初日は半日、翌日は1時間ほど2人で作業をし、2日で15万円も請求された。高額で驚いた。(70歳代 女性)

※除雪サービスを利用する際は、料金や作業内容を事前に確認しましょう。

## ～除雪作業についての確認～



毎月1回訪問をしております支部福祉協力員さんは、見守り支援でみなさまの安心・安全な生活をサポートしています。雪かきなどの支援は難しいため、予めご了承ください。万が一に備えて、家族や近所の人（近隣協力者）と話し合っておくと安心です。

福祉に関するお問い合わせ相談は、日高学区市民自治会社会福祉委員会  
交流センター内 電話 43-1250 神永 または 蛭田 まで  
ふくしだよりに載せる地域の声も募集しています