

小島・茂木地域包括支援センターだより

第66号
令和7年8月

高齢者の総合
相談窓口です

発行責任 長崎市小島・茂木地域包括支援センター
住 所 長崎市田上2丁目2番7号（2F）
電話番号 （095）820-8231



令和7年度 よろず介護教室のご案内

介護が必要になったとき、どうしたらいい…？
既に介護をしているが、もっとコツを知りたい…
そんな皆様の声に応え、今年も家族介護教室を開催します。
知って得する情報や介護を学べる良いチャンスですので、
是非、お気軽にご参加下さい！



聴こえの大切さ～ヒアリングフレイルを知ろう～

第1回

日時：9月6日（土） 13：30～14：30

場所：ラプレイス愛宕6階 集会場

第2回

日時：10月4日（土） 13：30～14：30

場所：茂木地区ふれあいセンター2階 第2研修室

講師

長崎地域リハ広域支援センター

協力病院：田上病院 作業療法士 平田修己 様

対象者

- ・家族を介護している方
- ・介護に興味のある方
- ・家族の介護をする予定のある方等

参加費

無料

よろず介護教室後、無料相談会を実施します
お気軽にご参加ください♪

【申し込み・問い合わせ先

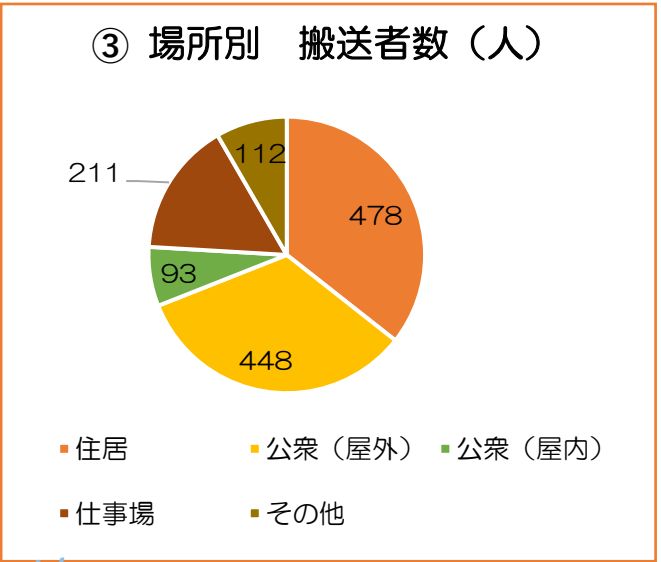
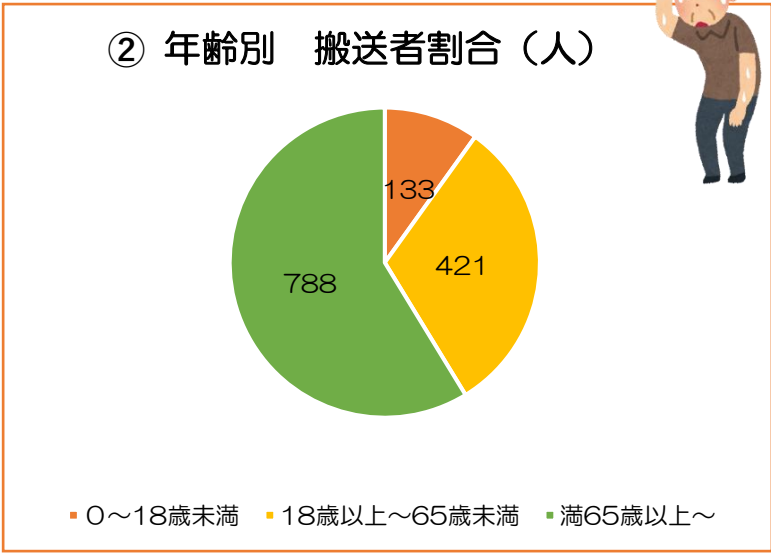
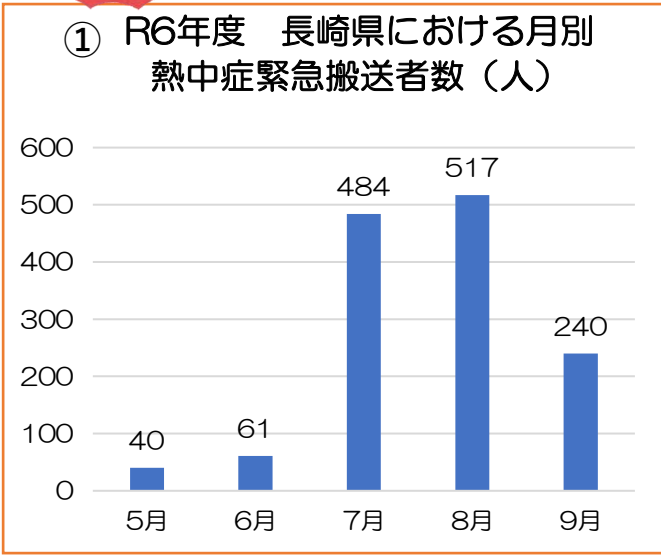
長崎市小島・茂木地域包括支援センター

電話：095-820-8231 FAX：095-820-8235

メール：koshima-mogihoukatsu@kind.ocn.ne.jp

〒851-0251 長崎市田上2丁目2番7号

重要! 熱中症から自分を守りましょう



①②③参考：総務省消防庁 HPより

長崎県ではR6年5月~9月までの間に1342人の方が、「熱中症」により緊急搬送をされています。7~9月が多いと思われがちですが、5~6月でも1日に1~2人は搬送をされている状況です。搬送者の約6割は65歳以上の高齢者となっています。熱中症になった場所としては、「住居」が多く、次いで屋外となっています。「屋外」の中には「畑仕事」なども含まれています。



その症状、熱中症かも?対処をしていきましょう!



- めまいや立ち眩み
- 大量の汗
- 頭痛・吐き気
- 身体のだるさ
- 筋肉痛



- 日陰、涼しい場所へ移動
- 水分、塩分の摂取
- 改善しない時は受診を!

クーリングシェルターの活用を

引用 (マーク) : 長崎市ホームページより

熱中症による人の健康に係る被害の発生を防止するため、市が指定した、暑さをしのげる場所として利用することができる施設です。シェルターになっている施設には、右のようなマークが掲示されています。市役所、地区ふれあいセンター市民会館、市立図書館、民間施設などもありますので、ご活用ください♪

