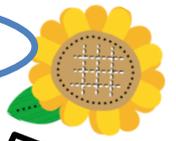


名古屋って、あったかくて  
いいまちだなあ。

寄り添い、ゆっくりと、  
でも全力で応援します。



# 被災者支援ボランティアセンターなごや お知らせ

令和6年7月25日発行 (第150号)

本お知らせは、名古屋市に避難されてきた方に役立つ情報をお伝えするため、隔月25日に発行しています。みなさんのご意見・ご感想をお待ちしています

発行：被災者支援ボランティアセンターなごや  
〒462-8558 名古屋市北区清水4-17-1 5階  
名古屋市社会福祉協議会 ボランティアセンター内  
電話：070-5587-7153(平日9~17時)  
FAX:052-917-0702  
Eメール shien-vc@nagoya-shakyo.or.jp



能登半島地震で愛知県へ避難されてきた方を対象に、8/4(日)に交流会を開催させていただきます！例年行っている「お茶っこサロン」は秋～冬頃に開催させていただく予定をしておりますので、涼しい季節になりましたら、またお会いしましょう♪ どうぞよろしくお祈りします！

## 熱中症警戒アラートで熱中症を予防しましょう！

今年も一段と暑い日が続いています。熱中症警戒アラートは危険な暑さが予想される場合に、暑さへ気づき、熱中症を警戒していただくため、熱中症の危険性が高くなると予想される日の前日17時ごろと、当日朝5時ごろの1日2回発表されます。今年の4月からは熱中症警戒アラートの一段上の熱中症“特別”警戒アラートが登場しました。

熱中症は気温が高いなどの環境下で、体内に熱がこもってしまうことが起こります。そうなる前に予防しましょう！アラートが発表されたときには、熱中症防止のため、暑さを避ける、外出・屋外での運動、長時間の作業をやめる、こまめに水分・塩分の補給をするといった行動が大切です。

熱中症予防には暑さを避けることが最も重要です。不要不急の外出はできるだけ避け室内でエアコンなどを適切に使って部屋の温度を調整しましょう。エアコンのフィルターは目詰まりしていると冷房の効率が落ちてしまい、無駄な電気代を使ってしまうことになるので適度に清掃もしておきたいですね。

高齢者や小さい子ども、ふだんあまり運動をしない方は熱中症にかかりやすい方々といわれています。熱中症のリスクが高い方には夜間のエアコンの使用や、こまめな水分・塩分補給を行うよう、身近な方から声をかけてあげてください。

暑い日には、じわじわと汗をかいていきますので、運動をしていなくても、こまめな水分補給が必要です。目安は1日当たり1.2リットルです。その他、塩飴などで塩分も補給が必要です。

熱中症は命に係わる病態ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。熱中症警戒アラートを活用して、危険性が高いと予想される日にはできるだけ暑さを避け、水分・塩分補給をしっかり行ってください。

### 「革工芸の会」

被災者支援ボランティア  
センターまで事前にお申し込みください。

革細工(レザークラフト)をボランティアさんに教えてもらいながら行います。現在参加者がなく一時休止中です。いつでも再開できますので、ご興味ある方はぜひご連絡ください♪

会場：名古屋市総合福祉会館6階 録音編集室

(北区清水四丁目17-1 北区役所内)

持ち物：はさみ(よく切れるもの)、あればラジオペンチ

材料費：1回500円～(実費相当)



◎ 7月4日(木) 昭和区の高齢者サロンにて

昭和区のサロンにて1時間ほどお時間を頂き、参加者された20名の方に向けて、Aさんから宮城県での被災体験について語っていただきました。

被災当時の自宅の写真や新聞記事などを用いて、当時の様子が参加者の皆さんに伝わるようお話しされていました。また、震災に対して日頃から備えておくべきことについて参加者の皆さんと意見交換をしました。

今後の語り部ボランティアの活動予定は、8月に1件、9月に2件、10月に2件とご依頼を頂いております。9月は“防災月間”ということもあり、その事前・事後勉強として秋ごろにご依頼いただく件数が増えています。

これまで語り部ボランティアさんとして活動してくださっていた方が、お休み等で減っており、改めて語り部ボランティアさんを募集させていただきたいと思います。少しでも「やってみようかな」と思って頂いた方は事務局までご連絡ください！

みなさまの語り部へのご参加お待ちしております！