



あんしんセンター八幡たより

第2号（令和8年7月1日発行）

〒370-0875 高崎市藤塚町202

☎027-381-5367（直通）

回
覧

気象庁が今夏の気象予想を発表しましたが、今年はエルニーニョ現象により、予想外の場所で集中豪雨が発生するリスクもあるそうです。ハザードマップ、浸水想定や土砂災害警戒区域を再確認し、避難路を実際に歩いて確認しておくのにも良いかもしれません。早め早めに備えておくことで、いざというときに慌てず、心に余裕を持って行動できそうです。あんしんセンター八幡では、訪問時等に「高崎市の災害専用電話」のご紹介をしております。



居場所 オアシス を開設しました！

あんしんセンター八幡 ホールの一角（10畳ほどの畳スペース）にて常設の居場所をつくりました。センター窓口開設時間内であれば、いつでも 誰でもご使用いただけるフリースペースです。あたたかいお茶はセルフサービスです。お気軽にお立ち寄りください。

【利用一例】

ふらっとお茶のみ
休憩の場として



地域のケアマネジャー主催の
集いの場として



サポーターさんの
ちょこっと打ち合わせの場として



避難（誘導）訓練 を実施しました

かふえかすみそう（認知症カフェ）の参加者、オレンジサポーターの皆さんと一緒に、避難誘導訓練を実施しました。事前打ち合わせはしていませんが、避難時はオレンジサポーターさんが率先して、参加者を出口へ案内してくださり、スムーズに実施することができました。ご協力いただきありがとうございました。

119 番
通報の
実践



裏面もご覧ください



今年もあつ～～い夏になりそうですよ！

暑さ対策の準備、はじめていますか？



熱中症予防のために

暑さを避ける！



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう。

こまめに水分を補給する！

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



熱中症の症状

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

症状がすすむと

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html

出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）を加工して作成

～皆様が安心して暮らせる地域づくりのために～

実態把握訪問 にご協力をお願い致します・

あんしんセンター八幡では、65歳以上の方を対象とした、職員による「実態把握訪問」を実施しております。最近のご様子、日頃の生活や地域にある困りごとなどお聞かせください。

個別相談にも対応します。秘密は厳守致します。

訪問時は、高崎市からの「委託証明書」を提示しております。

問い合わせ先：あんしんセンター八幡 027-381-5367
高崎市役所 長寿社会課 027-321-1319

