

ふく知っとく

～どうするこんなとき～

熱中症の予防



①体調を整える

睡眠不足や風邪ぎみなど、体調の悪いときは暑い日中の外出や運動は控えましょう。

睡眠不足や食生活が乱れないように、日頃からの体調管理が必要です。

②気温・湿度のチェック

熱中症は高温・多湿の環境に気をつけることが大切です。室内ではエアコンや扇風機で環境を整えることが必要です。

③服装に注意

通気性の良い洋服を着て、外出時にはきちんと帽子や日傘で日差しを遮るようにしましょう。

④こまめに水分補給

「のどが渇いた」と感じたときには、すでにかかなりの水分不足になっていることが多いもの。定期的に少しずつ水分を補給しましょう。

特に夏場は汗と一緒に塩分が失われることを考えると、スポーツドリンクなどを飲むのがオススメです。

⑤年齢も考慮に入れて

体内の機能が発育途中の子どもや、体力が衰えはじめた高齢者は熱中症になりやすいです。年齢を意識して、予防を心がけることも大切です。

〈新役員 決まる〉

任期H28.4.16～H30.4.15

- 会長 滝口 君江 学識経験
- 副会長 武田 幹夫 民生委員
- 〃 山口 嘉男 学識経験
- 理事 重城 弘文 地区社協 (5.17～)
- 〃 高木 厚行 〃
- 〃 清水一太郎 〃
- 〃 高橋 利親 〃
- 〃 荻原 薫 区長会
- 〃 錦田 宏 〃
- 〃 高梨 豊 民生委員
- 〃 及川 勝正 〃
- 〃 篠田 清隆 ボランティア
- 〃 金網 房雄 学識経験
- 〃 加藤 毅 関係行政
- 常務理事 大野 修治 社協
- 監事 滝沢 孝行 学識経験
- 〃 小出 操 〃
- 〃 地曳 文利 関係行政

会長挨拶

木更津市社会福祉協議会
会長 滝口 君江

社会福祉協議会では、誰もが、ともに助け合い・支え合い、その人らしく安心して暮らせる福祉のまちづくりを目指しております。そんな中で、障がい者が日常生活又は社会生活を営む上で自立を目指す支援が出来れば、との思いで新たに身体障害者リハビリセンターあくていぶを開設いたしました。

どうか今後も皆様から一層のご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。会長再任のご挨拶とさせていただきます。

木更津市赤十字奉仕団研修会 「みんなの赤十字」

- 日時 平成28年6月25日(土) 午前10時～午後3時30分
- 場所 木更津市民総合福祉会館 1階 市民ホール 木更津市潮見2-9 ☎0438 (23) 2611
- 内容 ○災害時カードゲーム (クロスロード)
○ハイゼックスづくり*昼食 (非常食試食)
○体験コーナー
・高齢者疑似体験
・車椅子の操作
- 定員 80人 (先着順)
- 参加費 無料
- 申込方法 6月17日(金)までに電話又はFAXで申込む(申込時に住所・氏名、連絡先をお伝えください。)
- 申込・問合せ 木更津市赤十字奉仕団事務局 〒292-0834 木更津市潮見2-9 木更津市社会福祉協議会内 ☎(25) 2089 FAX (23) 2615

心温まる善意の寄付ありがとうございました

受付期間：平成28年1月29日～平成28年5月17日(順不同、敬称略)

- 寄付金
- 千葉県ヤクルト販売株式会社
 - ヒラノ商事株式会社 祇園親和会
 - ユニー株式会社 アピタ木更津店
 - 有限会社 竹内商店 山田陽子
 - 愛染院仏教婦人会
- 寄付品
- 金子洋一



●各種相談(無料相談)

相談内容	月	日	時間	電話	会場
心配ごと相談(電話相談可)	6月	2日(木)・6日(月)・9日(木) 16日(木)・27日(月)・30日(木)	13:00 ～ 16:00	☎(25) 2089 ※祝日は休み	木更津市民総合福祉会館(木更津市潮見2丁目9番地)
	7月	4日(月)・7日(木)・14日(木) 21日(木)・25日(月)			
	8月	1日(月)・4日(木)・18日(木) 22日(月)・29日(月)			
	9月	1日(木)・5日(月)・8日(木) 15日(木)・26日(月)			
法律相談(要予約)面談相談	6月	13日(月)・20日(月)・22日(水)	13:00 ～ 16:00	☎(25) 2089 ※相談月の第1営業日の午前8時30分より受付開始 ※8/15(月)・祝日は休み	木更津市民総合福祉会館(木更津市潮見2丁目9番地)
	7月	11日(月)・27日(水)			
	8月	8日(月)・24日(水)			
	9月	12日(月)・28日(水)			
結婚相談		火	10:00 ～ 16:00	☎(25) 2089 内線24番 ※7/12(火)・8/16(火)・9/13(火)は休み	
ボランティア相談		月～金	9:00 ～ 16:00	ボランティアセンター ☎(25) 2089 内線25番 ※土日祝日は休み	

《休館日のお知らせ》

施設名	月	6月	7月	8月	9月	問合せ
木更津市民総合福祉会館		19日(日)	17日(日)・18日(祝)	11日(祝)・21日(日)	18日(日)・19日(祝)・22日(祝)	木更津市潮見2-9 ☎(23)2611
木更津市老人福祉センター		6日(月)・13日(月)・20日(月)・27日(月)	4日(月)・11日(月)・18日(祝)・19日(火)・25日(月)	1日(月)・8日(月)・11日(祝)・15日(月)・22日(月)・29日(月)	5日(月)・12日(月)・19日(祝)・20日(火)・22日(祝)・26日(月)	木更津市十日市場826 ☎(98)6651

障がいのある方についての相談場所

木更津市指定相談支援事業所	障がいのある方に関する一般相談及びサービス利用に関する相談を行います。(市から委託しています。) ○木更津市指定相談支援事業所 ほとと 木更津市井尻942 ☎0438 (97) 8556 FAX 0438 (97) 8566 ○相談支援事業所 はちどり 木更津市下郡2275-1 (上総喜望の郷内) ☎0438 (53) 8849 FAX 0438 (53) 5883 ○木更津市指定相談支援事業所 ひつじぐも 木更津市真里谷2374-1 (のぞみ牧場学園内) ☎0438 (53) 5222 FAX 0438 (53) 5223
君津ふくしネット	福祉全般(障害・高齢・児童)の相談窓口 富津市青木2-16-14 ☎0439 (27) 1482 FAX0439 (88) 1481 24時間対応 年中無休
ケアセンター さつき	精神科に通院されている方の生活相談、日常活動支援を行っています。 袖ヶ浦市長満駅前4-2-1 ☎0438 (60) 1501 FAX0438 (60) 1502 開設時間は、10時～19時です。 休みは、日曜、祝日です。
障害者就業・生活支援センター エール	障がいのある方に就業へ向けての相談や援助、日常・社会生活の支援をしています。 木更津市中央1-16-1 サンライズ中央 ☎0438 (42) 1201 FAX0438 (25) 5250 開設時間は、9時～17時 休みは、土・日・祝日です。

木更津市老人福祉センターをリニューアルしました!

すでに改修した浴室とトイレに加え、館内の空調及び照明設備の改修を行い、快適にお過ごしいただけるようになりました。ぜひ、ご利用ください。

※改修整備費は「木更津市三日月福祉基金」を活用しました。

問 高齢者福祉課 朝日3-10-19 ☎(23) 2630
老人福祉センター 十日市場826 ☎(98) 6651

読者クイズ!

前号の正解と当選者

- 正解** 月の位置、右下の音符の位置、左上男の人の眼鏡、希望くんの足(鳥の男の子)、お猿さんの鼻
- 当選者** 鹿島安夫さん、酒井武志さん、鎌田裕子さん、根本 勝さん、大友信子さん

※読者クイズにつきましては今回をもちまして終了となります。たくさんのご応募ありがとうございました。

～ 皆さまのご意見をお聞かせください。～
fax: 23-2615 mail: info@kisarazushakyo.or.jp



通所型身体障害者リハビリセンター「あくていぶ」開設

木更津市社会福祉協議会では、専門的知識や技術を有する民間事業所（すまいるリハビリサービス株式会社）と初めての協働による事業として、通所型の身体障害者リハビリセンター「あくていぶ」を4月1日に開設しました。

「あくていぶ」は身体に障がいのある方を対象に、リハビリを提供し、住み慣れた地域において活動的で元気な生活を続けてほしいとの思いを込めて誕生いたしました。（activeとは、活動的な、活発な、という意味です。）

同施設は千葉県指定自立訓練（機能訓練）事業所、身体障害者リハビリセンター（サービス管理責任者・鈴木瞳）で県内5番目の施設です。

開設場所は木更津市民総合福祉会館1階です。

様々な器具などが整備された訓練室・作業室・相談室を有し、管理者・看護師・作業療法士・生活支援員の4人のスタッフが常駐し、個別に様々な身体機能、生活能力の回復・維持・向上等のサポートをしています。

当地域に待ち望まれていた初めての施設です。希望者には送迎（車いす可）もしておりますので、リハビリに困っている人など気軽に相談してください。見学も大歓迎です。

利用日時	月曜日～金曜日（国民の祝日を除く） 午前9時20分～午後4時10分
訓練時間	午前と午後の各2時間
対象者	18歳以上65歳未満で身体障害者手帳をお持ちの方 難病等を患っている方
利用料	本人負担は国の定める金額の1割
協力機関	木更津内科クリニック すまいるリハビリサービス株式会社



問合せ 「あくていぶ」 ☎ (20) 2080

ご存知ですか 災害ボランティアセンター？

木更津市社会福祉協議会では、地震や台風などで災害が起こった時に、たくさんのボランティアを受け入れて被災した住民の復興を支援するために、市と連携して「災害ボランティアセンター」を設置して運営します。

災害ボランティアセンターは、自宅の片づけや、避難所での救援物資の仕分け作業などのために、応援を必要とする人とボランティアを円滑につなぎ、被災した人びとが日常の生活をいち早く取り戻すためのお手伝いをする役割を担います。

木更津市災害ボランティアセンターでは、避難所での活動として炊き出し・清掃・話し相手。また、被災住宅での活動として泥だし、片付け、家具運搬など。それらの活動をするボランティアの派遣調整を行います。



災害時には、木更津市社会福祉協議会は木更津市災害対策本部と連絡調整をし、関係機関・団体と協力して、木更津市災害ボランティアセンター設置・運営マニュアル（平成25年10月作成）に沿って災害ボランティアセンターを立ち上げます。

平成28年熊本地震災害義援金の募集

☆平成28年4月14日に熊本県内において発生した地震については、県民の生活を脅かし、また多数の住民に大きな被害をもたらしています。

この地震によります被災者の皆さまに謹んでお見舞い申し上げます。

千葉県共同募金会木更津市支会では被災者の皆様を支援することを目的に下記のとおり義援金の募集を行っています。

（お寄せいただきました義援金は熊本県共同募金会を通じ被災された方々の援助の為に活用されます。）



- 1 義援金の名称
平成28年熊本地震災害義援金
- 2 義援金受付期間
平成28年4月15日（金）～平成28年6月30日（木）
- 3 義援金受付場所
木更津市潮見2-9
木更津市民総合福祉会館内
千葉県共同募金会木更津市支会
☎0438 (25) 2089 FAX0438 (23) 2615
- 4 義援金振込の場合
千葉県共同募金会
振込先：千葉銀行 本店営業部
口座番号：普通預金 No.3495585
口座名義：社会福祉法人 千葉県共同募金会
会長 小島 信夫
※振込手数料無料の振込用紙が千葉銀行の支店にございます。