

認知症の方やご家族の方、お茶を飲みながらゆっくりお話ししませんか。認知症に関するご相談がある方は個別相談も受け付けます。

認知症に関心のある地域住民の方もぜひお越しください。

日時 2月25日(火) 午後1時30分～3時30分

場所 保健・福祉会館

定員 15人(予約先着順)

オレンジカフェかみす

☎ 0299・91・1701
☎ 0299・91・1701



暮らし

このページでは神栖市の様々な情報をご案内します

かみすナビ



市では、高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心した日常生活が送れるよう高齢者福祉サービス事業を行なっており、この事業の概要を掲載した「高齢者便利帳」を3年ごとに作成しています。

長寿介護課、市民生活課、地域包括支援センターなどで配布していますので、サービス利用の手引きとしてご活用ください。市ホームページからも閲覧できます。

☎ 0299・91・1700

高齢者福祉サービス利用の手引き
「高齢者便利帳」作成
☎ 0299・91・1700
長寿介護課



インターネット上の有害な情報から子どもたちを守る「フィルタリング」を活用し、子どもたちが安心・安全に利用できるようにしましょう。

●スマホ、携帯電話の購入時は「子どもが使えます」と伝えましょう

●ゲーム機、パソコン、携帯音楽プレーヤーやタブレット端末を子どもへ渡す前に、フィルタリングや保護者による使用制限機能を設定しましょう

☎ 0299・77・7495

2月・3月は、茨城県フィルタリング普及啓発推進月間
☎ 0299・77・7495
文化スポーツ課

※予算の議決状況により、内容が変更となる場合があります

市では、高齢者の方々が、住み慣れた地域で安心した日常生活が送れるよう高齢者福祉サービス事業を行なっており、この事業の概要を掲載した「高齢者便利帳」を3年ごとに作成しています。

長寿介護課、市民生活課、地域包括支援センターなどで配布していますので、サービス利用の手引きとしてご活用ください。市ホームページからも閲覧できます。

☎ 0299・90・1138

生活福祉資金利子補給受付終了
☎ 0299・90・1138
社会福祉課

お元気ですか？

保健師です



私たちの体は普通に生活していても、1日に約2.5リットルもの水分を失っています。

その中には、感じることもないまま皮膚や粘膜、あるいは呼吸から水分が失われる「不感蒸泄^{ふかんじょうせつ}」があります。不感蒸泄は1日約900ミリリットルといわれていますが、気温が低く、空気が乾燥した冬の環境では不感蒸泄によって失われる水分量が増えることが報告されています。

●かくれ脱水に注意

「かくれ脱水」とは、自覚のないまま水分が失われている状態をいい、脱水症状の一手前です。

冬は、汗をあまりかかないため水分を失っている自覚が少なく、夏場に比べ水分摂取の機会が減ることや、暖房器具の使用により、室内の空気が乾燥しやすくなることで不感蒸泄が増え、かくれ脱水を引き起こすことがあります。次の症状がある場合は水分摂取を行ない、本格的な脱水にならないよう注意しましょう。加湿器などを使用し、湿度を40～60パーセントにコントロールする環境調整も大切です。

☎ 健康増進課 ☎ 0299-90-1331

冬の体は水分不足??

- ☐ 喉が渇く
- ☐ 食べ物が喉を通りにくい
- ☐ 指先を中心に皮膚がカサつく
- ☐ 足のすねがむくみ、靴下のゴム跡が10分以上残る
- ☐ 手足が冷える
- ☐ ふらつき、めまい
- ☐ □の渴きや粘つき
- ☐ 疲労感、倦怠感^{けんたい}
- ☐ 頭がボーっとする

●積極的な水分摂取を

冬でも約1.2リットルの意識的な水分摂取が必要です。

血液中の水分が不足すると血液が濃くなり、血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすリスクが高まるので注意が必要です。

また、水分摂取は喉や鼻の粘膜を潤して、ウイルスの侵入を防ぎ、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。風邪やインフルエンザを予防するためにも、日頃からこまめに水を飲むことを意識するほか、「目覚めた時に1杯」「就寝前に1杯」など、水をあと2杯飲む習慣をつけましょう。



消費生活センター 通信



電話や訪問で給湯器の点検を突然持ちかけ、「すぐに交換しないと危険」などと不安をあおり、高額な契約をさせる「点検商法」の相談が増えています。

事例1

「市役所から依頼を受けて無料で給湯器を点検しています。いつにしますか？」と自宅に電話があった。不審に思い電話を切ったが、市役所では給湯器の無料点検を業者に依頼しているのか。

事例2

「給湯器を無料で点検します」と自宅に電話があり、ガス販売店からだと思い点検を依頼した。来訪してきた業者から、点検後「期限が切れているからこのままだと火事になる。給湯器を取り換えないとダメだ」と言われ、断ったが見積書を置いていった。勝手に給湯器を交換されて代金を請求されたりしないか心配だ。

給湯器の点検に注意！

アドバイス

- 自治体が、給湯器の無料点検の勧誘を事業者に依頼することはありません
- 電話や訪問で、無料点検を突然持ちかける事業者には安易に点検させないようにしましょう
- 点検後に製品の購入を勧められてもその場では契約せず、本当に交換が必要か契約先のガス事業者や給湯器のメーカーなどに相談しましょう
- 購入する場合は、複数社から見積もりをとり、比較・検討することが大切です
- 契約してしまっても、クーリング・オフができる場合があります。不安や迷いがあれば、すぐに消費生活センターなどに相談しましょう

困ったときには、
お早めにご相談を！

消費生活センター

☎ 0299-90-1166 (相談専用)

月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)