

# No.203号 ふくし一里塚



学区の現状 12月1日現在  
 65歳～74歳 人口 2,252人  
 75歳以上 人口 2,515人  
 高齢化率 17.22% (市 22.40%)  
 発行：守山学区社会福祉協議会

## 福祉講座を開催します

日時：2月2日（金）  
 午後1時30分から  
 場所：守山会館 大会議室  
 講演：認知症について  
 講師：南部地区地域包括支援センター

学区にお住まいの方ならどなたでもご参加いただけます。皆様のご参加をお待ちしています。

《主催：広報啓発部会》



### 冬場の入浴

### ヒートショックにご注意！

ヒートショックとは**急激な温度変化によって起こる体調トラブル**です。特に冬場の入浴時に寒い脱衣室や浴室から、熱い浴槽に入ると**温度差で血圧が急上昇・急降下し、脳や心臓にダメージを与え、命に危険が及ぶこともあります。**

### ヒートショックを防ぐためには・・・

⇒温度差をなくす環境づくりが重要です。

- ・脱衣所を **20℃以上** にしておく
- ・浴槽につかる前かけ湯をして体を慣らす
- ・暖まりすぎは危険！ **入浴は10分以内** にする



### 守山市消防団 守山分団

明けましておめでとうございます。守山分団です。私は守山に住居を構えしばらく経ち、自治会などの交流も無く過ごしていましたが、あるきっかけで消防団に入団することになりました。知り合いも居なく不安でしたが、厳しいなかにも楽しいことが多く入団して良かったと思います。

色んな事が学べますし、色んな人と関わりが持てて大変楽しいです。又、自治会の皆さんとも関係が深くなり、今では執行役員を担っています。

又、分団では中堅団員として後輩の皆さんに指導も行えるようになりました。まだまだ、先輩にはかないませんが、自治会での指導などが完璧に出来るように頑張りたいと思います。災害はいつ起こるかわかりません。万が一に備え、身の安全を守るようにしていきたいと思います。

寒い季節、体調管理と火の用心にくれぐれも気をつけてお過ごし下さい。（守山分団 匿名団員）



### 千代自治会

寒さが少しずつ厳しくなる中、お天気にも恵まれた11月27日、今年度2回目のすこやかサロンを開催しました。今回はさくら会さんをお招きして歌謡漫談を観賞しました。

さくら会さんの三味線に合わせてソーラン節や歌謡曲等を皆で一緒に歌う場面もあり、この数年はコロナ禍で難しかった、皆で声を合わせて歌うことも出来、楽しいひとときを過ごしました。

また、千代町自治会では12月10日に防災訓練を開催しました。当日は水バケツリレーによる消火訓練や煙中テントを使用した煙中訓練、応急手当の訓練、炊き出し訓練(福祉部によるお餅つき)を行いました。

これを機会に地域の防災意識が高まるきっかけになればと思います。

