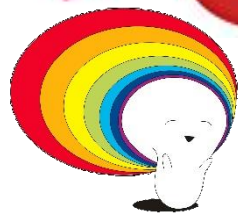




会報

「虹」

第146号



会員登録更新手続きのお知らせ

3月末で令和5年度の会員登録期限が終了となります。
それに伴い、令和6年度への登録更新手続きを行ないます。

利用会員の皆さまへ

- 利用会員の皆さまへ、**令和6年度利用継続確認用紙**を同封いたしました。
 - 必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にて、**令和6年3月8日(金)**までにご返信ください。
 - ご記入・ご返送が難しい方は、下記連絡先まで**お電話**ください。
 - 継続希望で長期ご利用のない方は、利用再開の際に、虹のサービス職員による**訪問調査**が必要になります。
- ※訪問時の状況によっては、継続希望であっても、ご利用いただけない場合があります。
- 令和6年度4月1日時点で利用登録を継続している方は、5月に年度会費 2,400円（半年以内のご利用の場合は 1,200円）を請求いたします。

協力会員の皆さまへ

- 全ての協力会員（令和6年2月以降の登録者の方は除く）の皆さまへ、登録更新継続確認用紙を同封いたしました。
 - 必要事項をご記入のうえ、同封の返信用封筒にて、**令和6年3月8日(金)**までご返信ください。
- ※記入していただいた情報は、連絡先の変更等の確認及び活動のご相談の参考とさせていただきます。

登録に関するお問い合わせや書類の返信は、

3月8日(金)まで お願いします。

電話番号 **03-3206-0603** 担当 **藪・野邊・宮島**



油断大敵！余寒の脱水症



暑い夏のイメージがある脱水症。しかし、冬にもそのリスクは潜んでいます。

東京は寒さだけでなく、乾燥にも注意が必要です。

しかし、肌寒いと水分補給は減りがちに…。また、朝晩の温度差も続く今の時期は、暖房をかけながら寝ることも。

気がつかないうちに隠れ脱水になっているかもしれません！！

脱水症になりやすい高齢者の方は、一層注意が必要です。

特に、早朝は脱水になりやすい時間帯。就寝前や起床後のコップ一杯の水分補給が重要です。

常温のお水や白湯など、体温を下げないように工夫した、こまめな水分補給はもちろんのこと、加湿器などを活用し、室内の湿度を最適な50～60%保ち、余寒も健康に過ごしましょう♪



会員の皆様へ ～無理のない活動にご協力ください～

悪天候の中で無理に活動を行うと、風邪を引き体調を崩したり、転倒してケガをしたりする危険性があります。

また、交通機関に影響が出て帰れなくなる可能性も出てきます。

ひどく冷え込むような時、雪や大雨が降ったりした場合には、会員さん同士で連絡を取り合い、活動を中止したり、延期するようにしましょう。

“おたがいさま”の気持ちを大切に、相手へのちょっとした心遣いをお願いいたします。



活動時間と交通費の計算方法

	活動時間	交通費
区内の活動	利用会員宅で活動を始めてから終わるまで	協力会員宅と利用会員宅との往復は、虹のサービスが負担します。
区外の活動 (病院や施設等)	協力会員が自宅を出発してから帰宅するまで	協力会員宅と活動場所との往復は、利用会員が負担します。

* 区内の利用会員の自宅から、区外の病院まで付き添う場合の活動時間は、利用会員の自宅から活動を始めてから、利用会員の自宅に戻り活動を終了するまでが活動時間となります。

* 区内・区外に関係なく、活動中の交通費は、利用会員の負担となります。

* 活動中の交通費は、原則実費で活動時にご精算をお願いいたします。

* 区外在住の協力会員が区内の利用会員宅に活動に行く場合の交通費は、往復370円が上限となります。上限を超えた分の交通費は、協力会員の実費負担となります。

NEW

駐輪場利用時の費用について

昨今、路上駐輪・違法駐輪に対する規制が厳しくなっています。

虹のサービスの活動で自転車を使用する場合は、利用会員さんのお宅の来客用駐輪場やその周辺の駐輪場をご利用ください。

区立駐輪場の他に、一般の駐輪場併せてご活用ください。

また、令和5年度2月分の活動より、交通費として、駐輪場代を虹のサービスが負担いたします。

利用会員さんのご自宅との往復で駐輪場利用した際に、駐輪代が発生した場合は、活動報告書の交通費欄に金額をご記入ください。

協力会員の皆様におかれましては、駐輪場の利用にご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



いざ！という時、にそなえておこう！

令和6年1月1日（月）、M7.6（最大震度7）を記録する大地震が、石川県能登地方を震源地として発生しました。

特に、奥能登地域の^{わじまし}輪島市、^{すずし}珠洲市、^の能登町、^{あなみずまち}穴水町の被害は甚大で、未だ被害の全容は判明しておらず、多くの死者・行方不明者・重傷者が今も記録されています。

建物や道路の倒壊・崩落で、発災から1カ月以上たった現在も、支援物資の供給が不足しています。

災害大国の日本は、地震・水害・大規模火災等、いつどのような災害に被災するかわかりません。

日頃からの災害対策、非常備蓄の見直しを心掛けましょう。

毎日の生活に“ちょこっと防災グッズ”をプラス

カバンに入っていると安心♪

「防災ボトル」の一例



- ① ウォーターボトル
(容量約500mlのもの)
- ② ホイッスル
- ③ 圧縮タオル
- ④ エキセット袋
- ⑤ ミニライト
- ⑥ ビニール袋
- ⑦ 常備薬
- ⑧ ばんそうこう
- ⑨ アルコール消毒綿
- ⑩ ようかん
- ⑪ 現金

全て収納した状態



必要なものは、人によってそれぞれですが、ちょっと困ったときに「あったらいいな」というものを入れておくとよいと思います。

『警視庁災害対策課のX (@@MPD_bousai)』より引用

令和6年2月19日発行

社会福祉法人中央区社会福祉協議会 在宅福祉サービス部推進課

〒104-0032 中央区八丁堀4-1-5

TEL : 03-3206-0603 FAX : 03-3523-6386