

# 福祉委員

100th ANNIVERSARY

No.100  
令和7年  
7月号

# だより



福祉委員は、見守り活動など地域福祉活動の担い手です。よろしくお願いします。

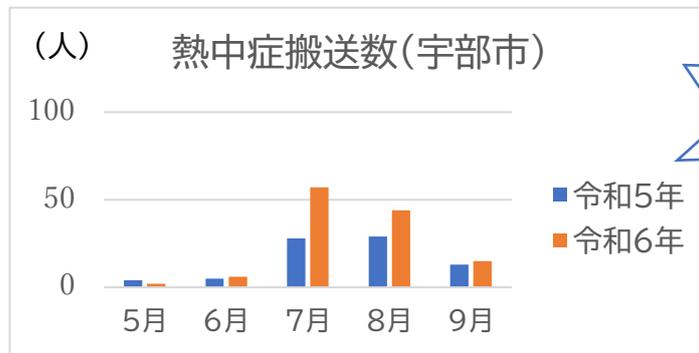
宇部市社会福祉協議会  
キャラクター「うべっぼくん」

## 福祉委員

### 健康

### 熱中症にご用心

半数以上が65歳以上  
約4割が住居で発生  
(宇部市・山陽小野田市全体)



R6 搬送数 124人  
前年より45人増!

(参照:宇部・小野田消防組合  
熱中症情報)

### 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
- 筋肉のこむらがえり

症状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感

- 判断力低下
- 集中力低下
- 虚脱感

### 対処法(応急処置)

- 涼しい場所や日陰のある場所へ移動する
- 衣服をゆるめる
- 水分や塩分の補給をする
- 体を冷やす  
エアコンをつける、扇風機やうちわなどで風を送る  
首の周り・脇の下・太もものつけ根に氷のうやアイスパックなどをあてる

【体を冷やす場所】



※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

※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

100号  
記念!

# ～おかげさまで福祉委員だよりは 第100号を迎えることができました～



福祉委員だよりは平成29年4月から始まったよ！  
毎月1回、市健康増進課の保健師さんと市社会福祉協議会が協力して健康情報や福祉の情報をまとめた便りをつくっているんだ！  
これからも「福祉委員だより」を通じて“福祉の今”をお届けしますのでどうぞご愛読ください！



平成29年4月発行  
福祉委員だより No.1

## ～福祉委員って？～

福祉委員は、地域の福祉活動を支える存在です。宇部市では約800名が各地域で活動しています。自治会から推薦され、3年間の任期をお願いしています。ひとり暮らしの高齢者や支援が必要な方を訪問したり、サロンを開催するなど、地域の状況に応じてさまざまな活動を行っています。誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりに貢献しています。

## ～福祉委員の役割は？～

- ① 困りごとなどの問題を見つける
- ② 必要な関係機関へ知らせる
- ③ 地域の人とつながる



福祉委員だよりに関するご意見・ご要望はこちらまでご連絡ください。

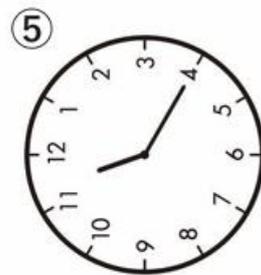
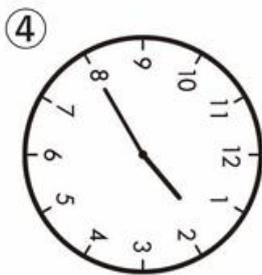
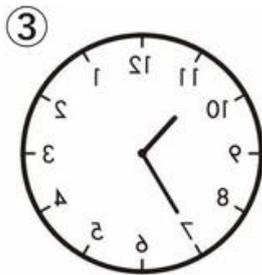
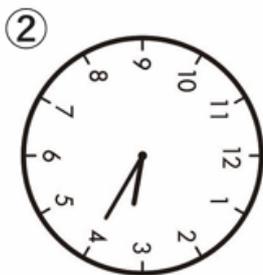
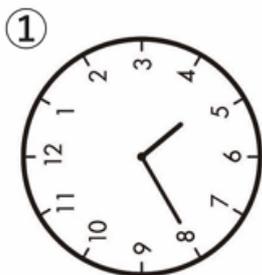
宇部市社会福祉協議会 地域福祉課 TEL:33-3134 FAX:22-4392



### 脳トレおまけ

答え:①4:40 ②3:20 ③10:35 ④1:40 ⑤11:20

♪時刻を読み取りましょう♪



⋮

⋮

⋮

⋮

⋮

「人を変える人」を支える  
介護レク広場  
kaigo recreation hiroba