

福祉委員

No.80
令和5年
11月号

だより



宇部市社会福祉協議会
キャラクター「うべっぽくん」

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。

福祉委員

健康

11月以降は「ヒートショック」に注意！



ヒートショックで亡くなる人数は

交通事故の **約2倍*** です！！

特に入浴時は温度変化が激しく、注意が必要です。

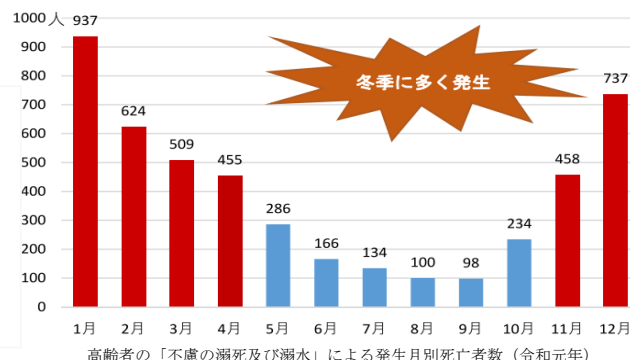
※消費者庁「無理せず対策 高齢者の不慮の事故」(令和4年)

11月～4月は要注意！！

高齢者の入浴中の事故は、冬に多く発生しています。
持病や前兆がなくても

「自分にも起こるかもしれない」

と意識することが大切です！



消費者庁「冬季に多発する高齢者の入浴中の事故に御注意ください! -自宅の浴槽内での不慮の溺水事故が増えています-」



予防のポイント

入浴前

- ① 脱衣所や浴室を暖める
- ② こまめに水分補給をする
- ③ 食後すぐの入浴や、飲酒後、服薬後の入浴は避ける



入浴時

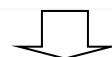
- ① 湯温は41度以下、湯につかる時間は10分以内
- ② 浴槽からはゆっくりと立ち上がる



あなたの肺は大丈夫ですか？



- ☐ 咳やたんが長く続いている
- ☐ 階段の上り下りなどで息が切れる
- ☐ タバコを吸っていた(いる)



一つでもあてはまると...

COPD(慢性閉塞性肺疾患)の危険性あり！

COPDになると、

- ・呼吸がしにくくなる
- ・様々な病気を引き起こす可能性がある



など生活に大きく影響します。

気になる症状がある方は、早めに医療機関に相談を！

情報提供：宇部市健康増進課

ご存じですか？

令和6年4月1日から、
相続登記が義務化されます。

○土地・建物の所有者が死亡した場合、法定相続人は、相続したことを
知った日から**3年以内**に相続登記の申請をする必要があります。

○正当な理由がないのに義務に違反した場合、10万円以下の**過料**が
科されることがあります。

○**過去に発生している相続**等も対象になります。

(義務化から3年以内に登記する必要があります。)

○土地・建物を相続したが、法務局に登録していない方 確認してください！

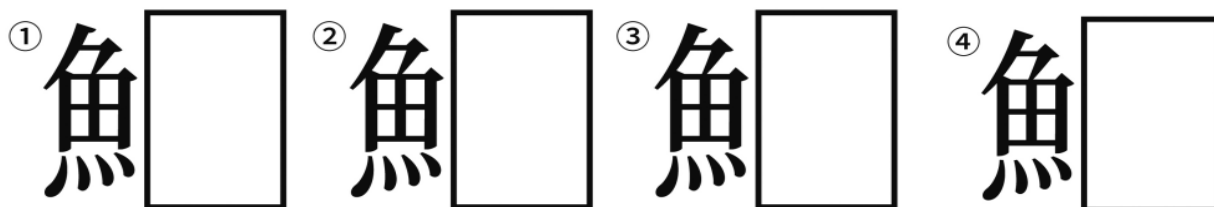
※両親が土地・建物を所有している方は、相続したときに法務局に登録が必要です。

【問い合わせ】 山口地方法務局 電話:083-922-2295
山口地方法務局宇部支局 電話:0836-21-7211

脳トレおまけ

魚へんクイズ 読み方を参考に漢字を完成させましょう。

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

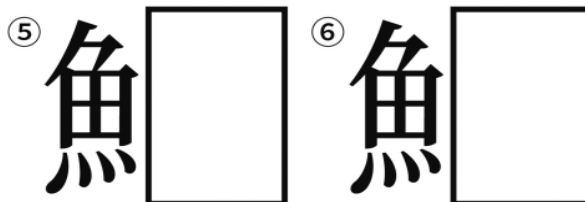


こい

さけ

いわし

さわら



さめ

かつお

