

# 北信西地域包括支援センター便り

令和8年7月号

## 夏の脳梗塞にもご用心！



夏は気温・湿度が高く、知らないうちに汗で体の水分が失われます。

年をとると、のどの渇きに気づきにくく、水分不足で血が濃くなりやすくなります。

特に朝方（寝ている間に汗をかき）暑い日の外出時は注意が必要です。

### ■ 気をつけたい症状

片方の手足や顔が動きにくい・ろれつが回らない  
視界が急に悪くなる・ふらつく

※突然あらわれたら、  
すぐに救急車を！



◎持病（高血圧・糖尿病・心房細動など）ある方は特に注意しましょう。

◎体調に不安や「いつもと違う」と思うときはかかりつけ医へ相談しましょう。

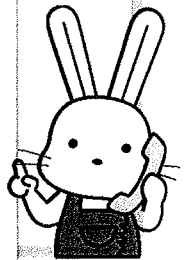
◎受診や救急車要請に迷ったら...

### 【福島県救急電話相談】※24時間対応

・福島県内のプッシュ回線・携帯電話の場合

**#7119**

・ダイヤル回線・IP電話・PHSからおかけの場合  
電話) 024-524-3020



### ■ 予防のポイント

◇喉が渇く前にこまめに水分補給（カフェイン、アルコールは適しません）

◇汗を多くかいた日はスポーツドリンクも活用（普段は水、麦茶などが◎）

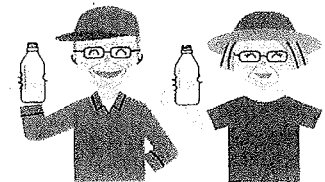
◇就寝前・起床後にコップ半分～1杯の水分を

◇室温26～28℃で涼しく、湿度は50～60%を保つと良い。※温湿度計の使用◎

◇食事は冷たい物ばかりにせず、栄養をしっかり

◇朝晩の血圧チェック

◇適度な運動、しっかり睡眠



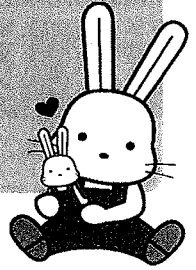
「水分・涼しさ・早めの気づき」で、元気に夏を過ごしましょう！

北信西地区（南・北矢野目、丸子、北信支所管内の鎌田・本内）の相談窓口は

福島市北信西地域包括支援センター ☎ 552-5544

# 鎌田子育てサロンきっずぱーく

に遊びに来ませんか？



## きっずぱーくとは？

子育て中のパパ・ママとお子さんが気軽に集まっておしゃべりしたり遊んだり、ほっとできる場所を目指し開催されている福島市社会福祉協議会鎌田協議会主催のサロンです。「ちょっと話を聞いてみたい」「子どもと一緒に楽しみたい」…等、鎌田地区に関わらずどちらからでも参加大歓迎！

場 所： 北信学習センター 1階 和室  
日 時： 毎月第三水曜 10:00-12:00  
対 象： 0～就学前のお子さんとそのご家族

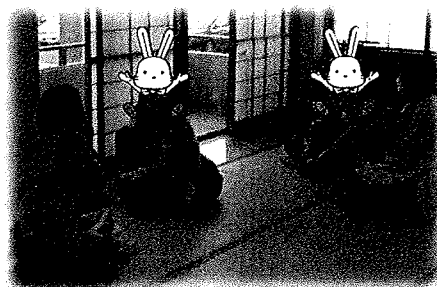
参加無料  
予約不要

### 《今後の予定》

7月15日 正子先生の離乳食と栄養のお話  
8月19日 歯科衛生士さんのお話と相談  
9月16日 ちいさな秋祭り …等  
3月まで楽しい企画がもりだくさん！

### ★お問い合わせ★

眞柄(まがら)さんまで 090-5839-6828



民生児童委員、主任児童委員、  
保健師さんなど、様々な子育て  
の強い味方がお手伝いします！

## スタッフからの声

“親子で楽しく過ごす居場所を作りたい”

そんな思いから始めたのが「きっずぱーく」。子ども達も、お母さんもお父さんも大切です。誰もが話せる、信頼できる、ほっと一息つける場所になれば嬉しいです。

はじめての方も大歓迎！お気軽に遊びにきてください！

## ○地域支え合い推進員より

鎌田地区の主任児童委員さんの一声から始まったきっずぱーく。色んな専門職や子育ての支援者が集まり、鎌田を中心とした子育てを地域で支えてきた大切な場所です。長年にわたって一緒に子育てについて考えるだけでなくただ寄り添い、その活動に協力する人がいて、それを引き継ぐ人がいて…私たちも何か応援したい！と心から思いました。こういった居場所があることを、もっとたくさんの方が知って参加してほしいです。

子どもたちの健やかな成長も、一生懸命頑張るパパ・ママも本当に尊い！癒しの時間をいただきました。