



←助け合い栗田のページ

回
覧

第 213 号
2026 年 1 月 15 日
『助け合い栗田』発行
会長 大園 毅
電話 080-9533-4921
編集責任者 横山 実
電話 046-849-3086
栗田町内会ホームページ
<http://awata-yokosuka.com>

明けましておめでとうございます

栗田町内の皆様、新たな気持ちで新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。私達が栗田町内で活動を開始してから今年の4月で18年を迎えます。この18年間の歴史の経過は、皆様が私達に期待する要請内容が大きく変化してきたと考えています。特に、2020年から3年間続いた”コロナ禍”を境に顕著に現れています。

これ迄の日常の生活で当たり前に出ていた事が出来にくくなったと思われる要請が極めて増加しました。例えば、「毎日のごみ出し」「買物代行」「信金・郵便局・コンビニでの支払い・振込」「ポストへの郵便物の投函」「診療機関へ出向き事前の診療申し込み」「照明器具(電球の交換ではありません、交換は当然の事)・電化製品の購入」「室内外の片づけ・整理・処分」等々、今後もこの増加傾向は長期間継続すると予測します。従いまして”今私達に何が求められているか？その要請に応えられるか？”

そのこたえを具体的に出す事が刻下の急務と考えています。私達組織も高齢化に苦慮しています。しかし、それを乗り越え今年5月予定の総会で具体的に答えを出す事が出来るか否かが今後の私達の存在意義、組織存続にかかっていると考えています。努力をします。皆様何卒ご理解とご支援の程宜しくお願いします。



助け合い栗田
会長 大園 毅

お知らせ

介護 タクシー の話

お話 中村勇司 氏
つかさ介護支援センター管理者

現役ケアマネジャーによる、
いざという時の**介護タクシー**
利用の実態と手順を詳しく
解説していただきます。

時 : 2月7日(土)午前10時より
場所: 町内会館にて開催
どなたでも参加自由。

助け合い栗田へのご相談・ご用命は

☎ : 080-1355-7789 受付時間
午前9:00~午後5:00

今月のトピックス2

冬だからこそ水分補給!

真冬が駆け足でやってきました。

唐突ですが、最近水分補給していますか?

夏場は熱中症対策などでせつせと水分を補給していたのに、涼しくなってからというものの飲まなくなっています。

人間の体の約60%は水分です。毎日食べ物や飲み物などから2~2.5リットルの水分を摂取し、尿や便、汗などで同じくらいの量の水分を体から排出しています。

これは季節が変わってもあまり変化ありません。なのでこの時期、熱中症の危険は去りましたが、水分補給の重要性は夏場と変わってはいないのです。風邪対策に水分補給が重要、寒くなってきたからというものの、職場で、街中で、風邪を引いている人をよく見かけるようになりました。風邪対策の王道であるうがい、手洗いに加えて「水分補給」も大事な予防策のひとつです。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。

水分補給は喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防ぐと同時に、侵入したウイルスを痰や鼻水によって体外に排出する作用を助けます。

また、風邪をひいてしまったら発熱や食欲低下、下痢、嘔吐などの症状により体からの水分排出が多くなりますので、普段以上にきちんと水分を補給するようにしましょう。

特に高齢者の脳卒中、心筋梗塞予防に水分補給がたいせつです。冬場には脳卒中や心筋梗塞の発症が増えます。

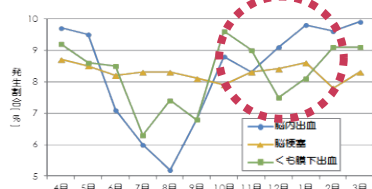
これは寒くなって血圧が上昇することもある一因ではありますが、水分補給も大いに関わっています。

寒くなって汗をかかなくなり、のどの乾きを自覚しにくくなる冬場は水分摂取が少なくなります。水分摂取が少ないと、血液の粘度が上がり、いわゆる「ドロドロ」の状態となります。

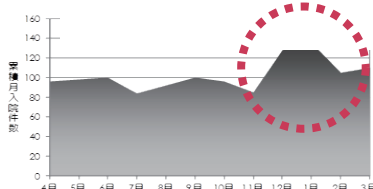
ドロドロ血液によって血管が詰まりやすくなり、結果として脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなります。

脳卒中、心筋梗塞予防のためにも、冬場も水分補給!です。

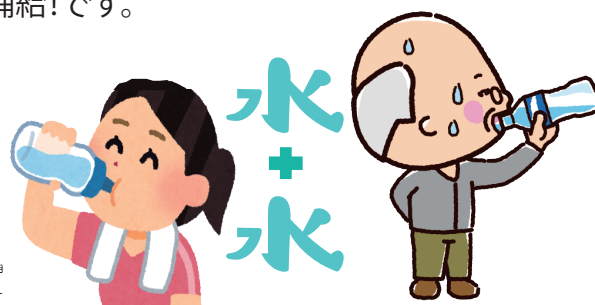
脳出血・心筋梗塞の多い季節



出典:「日本臨床」(鈴木他、51:1993年増刊号、20-30)



出典:国立循環器病研究センター



参照:大塚製薬 HP



★ 令和7年12月の＜助け合い栗田活動報告＞ 及び 登録情報(12月末現在)

□利用会員登録数	412名 (前月比+0)
□活動会員登録数	43名 (前月比-0)
□活動時間(作業系+福祉系)	103.75時間前月比 -101.5)
□利用者数	28名