



まるっと瓦版

令和6年
9月

- 残暑も注意！暑い夏の過ごし方
- 連載その②、各地区のサロンのご紹介『荒川地区』

●熱中症警戒アラートはご存知ですか？

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として気象庁と環境省が共同で発表する情報です。

熱中症警戒アラートが発表されている日は…

- ☆室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごす。
- ☆こまめな休憩や水分補給・塩分補給をする。
- ☆高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意する。
- ☆周囲の方も声がけを！



●暑さ指数(WBGT)ってなに？

暑さ指数(WBGT: Wet Bulb Globe Temperature)は、気温、湿度、日射量などをもとに算出する熱中症予防の指数です。下の表は日常生活に関する指針です。

(水色)注意 21~25度	(黄)警戒 25~28度	(橙)嚴重警戒 28~31度	(赤)危険 31度以上
一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。

熱中症警戒アラートを発表していない場合であっても、その日の行動や体調によっては熱中症を引き起こす可能性があります。

まだまだ暑い日が続いています。9月になっても熱中症に気を付けて過ごしましょう！

気象庁 (https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/bosai/heat_alert.html)
熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>) 参照

ご相談やお問い合わせは… **地域福祉コーディネーター** へ！

〒116-0003 荒川区南千住1-13-20

荒川区社会福祉協議会 3階 地域ネットワーク課 地域福祉支援係
電話：3802-3338 FAX：3802-3831 メール：jigyo@arakawa-shakyo.or.jp

●連載②『荒川地区』 荒川地区のふれあい粋・活サロン

サロン名	日程	会場	内容	対象者・備考
サロン西文化	13:00~14:30 第2木曜日	荒川一丁目西文化	喫茶、輪投げなど	町会の高齢者
子どもの時間	13:00~15:00	会館(2階)	工作、ゲームなど	子ども対象
本町会うぐいす サロン	第1木曜日 13:30~14:30	荒川一丁目本町会 会館	工作、脳トレ、茶話会な ど	町会周辺の高齢者
喫茶ゆいの森	第1火曜日 13:30~14:30	ゆいの森あらかわ	手話で歌おう、脳トレ、 体操、交流など	どなたでも
ほほえみサロン	第3金曜日 14:00~15:30	アクロスあらかわ	講座、ばん座位体操、 歌、茶話会など	どなたでも
サロン三丁目	第2金曜日 14:00~15:00	峡田ふれあい館	講座、レクリエーショ ン、茶話会など	どなたでも
さわやか出会い サロン	第3木曜日 14:00~15:00	三河島ひろば館	講座、脳トレ、歌、茶話 会など	どなたでも
サロン虹の橋	第3水曜日 14:00~15:30	清水邸 大和精華事務所2階	講座、歌、茶話会 など	町会周辺の高齢者
デイゴの会	第3木曜日 10:30~12:00	ライオンズガーデン 町屋	講座、脳トレ、茶話会な ど	居住者対象
喫茶やまぶき	第1金曜日 13:30~14:50	荒川六丁目ひろば館	講座、脳トレ、歌 など	町会周辺の高齢者
仲道サロン	第3土曜日 13:00~15:00	都営荒川七丁目 アパート集会室	フルーツ伴奏による合 唱、茶話会	町会周辺の高齢者
健康カフェ コミカレ	第1~4水曜 10:00~11:30	荒川山吹ふれあい館	体操、歌、講話、 映画など	どなたでも
楽らく会	毎週火曜・木曜 13:00~16:00	荒川さつき会館	健康麻雀	麻雀をやりたい方
ふくろうの会	不定期	アクロスあらかわ	ろう者との交流など	ろう者・手話できる方
介護者交流サロン 「結」	基本第3土曜日 13:00~15:00	荒川山吹ふれあい館	交流会	介護中、介護経験の ある方など
介護者交流サロン 銀の杖	基本第1土曜日 13:00~15:00	荒川山吹ふれあい館	交流会	認知症介護者、介護に 関心のある方など
あら茶&I茶会	第2火曜日 10:30~12:00	峡田ふれあい館	茶話会、小物作り、 脳トレ 他	認知症の方・その家 族、認知症に関心の ある方、どなたでも
あらかわ元気パーク	第2木曜日 10:00~11:30	荒川公園展示場	ころばん、セラバンド体 操、シナプソロジー 他	地域の高齢者
親サポ講演会・ 交流会	不定期	主にアクロスあらかわ	講演会、交流会	不登校児の家族や 保護者など

次月は町屋地区のサロンをご紹介します！