



# 堺第1高齢者支援センター 相原あんしん相談室便り



参加者  
募集中

イベントのご案内

## 相原介護予防フェスタ2025

日時: 2025年10月25日(土)

14:00~16:00(13:30受付開始)

場所: 相原小学校 (相原町1673)

ゼルビーと一緒に町トレ!  
スペシャルゲストと一緒に  
ジャンボカルタ大会も開催!!



事前  
申し込み  
不要

駐車場はありません。  
室内履きと水分は各自で  
ご用意ください。



## RUN伴まちだ2025

相原コース

1日目 9月28日(日)

2日目 10月5日(日)

※詳しくはRUN伴まちだ実行委員会  
ホームページをご覧ください。

## スマホサポーター養成講座

スマホの操作に不慣れな方々の  
困りごとを解決する市民ボ  
ランティアです。スマホ操作を  
教えてくださる担い手の方を  
養成するための講座です。

(現在、ウエルシアでのスマホ相談会で活躍中♪)

日時: 10月2日(木)

10:00~11:00

場所: 相原あんしん相談室

今年も相原の各町会で夏まつり開催♪  
日程は以下の通りです。  
8/1、8/2: 八雲神社例大祭  
8/2: 境町会、中村町会  
8/9、8/10: 武蔵岡自治会  
8/16、8/17: 諏訪神社例大祭  
8/23: 中相原町会  
元橋は9/20、丸山団地は10/19  
秋祭りを予定

移動販売に関するお知らせ  
金曜日の相原駅、東口にて販売して  
いるダイエーの営業時間が秋頃、  
14:30~14:50に変更となります。

△9月1日よりウエルシアによる移動  
販売は、1点購入につき手数料10円  
(税込み11円)が加算されます。(5  
品・55円が上限)

ウエルシアによる移動販売は  
食品、生活雑貨、パン・お惣  
菜・お弁当・冷凍食品、医薬  
品等を販売だけでなく、  
公共料金の支払いも  
できます!



9月は認知症月間です。相原町でも  
竹灯笼ライトアップイベント開催!  
9月17日~9月24日18時~21時半  
海洋: 相原中央公園  
皆様ぜひおまち寄りください♡

## 活動 報告

## 家族介護者交流会 ~体験型の交流会を開催!!~



7月5日(土)デイサービス杏林荘に  
会場提供をいただき、開催いたしました。  
交流会の他、送迎車の体験、  
レクリエーション参加など  
盛り沢山の内容でした!



! ~健康コラム~  
ストップ! 熱中症!!



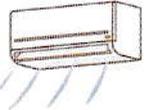
熱中症は予防が大事です!!



① こまめな水分補給

エアコンの効いた部屋にいますと、空気が乾燥して脱水症状になることがあります。また、寝ている間にも汗をかいて体内の水分が失われているので注意が必要です。

② 迷わずエアコン利用



室内でも熱中症になる恐れがあります。室温を確認して迷わずエアコンを利用しましょう。扇風機を併用して、室内全体に冷気を循環させるとより効果的です。



③ 涼しい洋服の工夫・帽子、日傘の活用



風通しが良く、速乾性に優れた服を選びましょう。帽子で直射日光を防ぐと頭部の温度が5~10℃上がるのを抑えられると言われています。日傘を使用するとひなたに比べ、1~3℃ほど涼しく感じられます。

④ 周りの人への声掛け



家族・友人・ご近所などで声をかけ、熱中症対策を意識しましょう。

「エアコンを使おうね。」  
「休憩して、水分補給しませんか？」  
「涼しい場所に移動しましょう。」

外出時はクーリングシェルターなど涼しい場所で休みましょう!!

相原町の クーリングシェルター (指定暑熱避難施設) . . .



相原中央公園、ウエルシア薬局町田相原店、ウエルシア町田相原店 (ウエルカフェ)

クーリングスポット (涼み処) . . .



まちだ福祉Oごとサポートセンター堺

(祝日除く、月~土8:30~17:00)

外出時の熱中症を予防するための一時的な休憩場所としてご活用ください。

※詳しくは堺第1高齢者支援センターまでご連絡ください。



ご案内

開所日

月曜日~土曜日

(祝休日・12/29~1/3を除く)

開所時間

8:30~17:00

緊急時は

上記時間以外でも

対応します。