



通信

2024年 7月号

エプロン

2024年 7月15日発行
発行責任者 猪狩 英則
〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24
TEL 6915-9315
FAX 6915-9316
E-mail : actepu@oak.ocn.ne.jp
HP : <http://epuron.ico.bz/>

6月後半に梅雨入りしたものの、はっきりしない天気と共に暑い日々が続いています。皆さま体調を崩されてはいませんか？体調管理をしっかり行い、元気に過ごしたいですね！



「熱中症警戒アラート」を知っていますか？



熱中症 予防行動をとみましょう!

熱中症警戒アラートをチェック!
NEWS! 熱中症警戒アラート

見守り・声がけ!
熱中症に気をつけて

適切にエアコンを使おう!

こまめに水分・塩分を補給!

熱中症は誰でも危険! 油断は大敵です!

より詳しい情報は [熱中症予防情報サイト](#) 検索

令和3年4月から、熱中症を予防することを目的とした「熱中症警戒アラート」が発令されるようになりました。

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になると予想される日の前日夕方、または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

お出かけ前には今日の天気だけでなく、熱中症情報も確認しておきましょう。

※注意※

暑い所で扇風機を使うと、熱風を送る事で逆効果になる場合があります。持ち運びできる扇風機も、室外で使う場合は気をつけましょう



熱中症になりやすい原因の一つは高温多湿

人は同じ温度の部屋でも、湿度が20%変われば、体感温度は約4℃変わるそうです。「エアコンが苦手なつけない」「エアコンは冷えすぎる」と考える高齢者は多くいらっしゃるよう見受けられます。温度ではなく湿度を下げ、扇風機などで直接風が当たらないようにすると効果的です。



室温28℃、湿度40%~60%が目安



湿度が65%を超えると、熱中症への警戒が必要です。



ワーカーズ・コレクティブの 夏祭りに参加します

7月21日(日曜日)、練馬区立区民・産業プラザココネリホールにて行われる夏祭りに、ブースを設けることになりました。

エプロンからは、介護相談、就業・就労相談、エプロン関町とちょっと・ホッとより手作り品の販売などを予定しています。

若者たちの企業報告会や、他のワーカーズさん達との交流会なども行われる予定となっています。

14:00～16:30 と短い時間ではありますが、お時間ありましたらどうぞお立ち寄りください！



認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定 NPO 法人となりました。認定 NPO 法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です) エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。賛助会費は1口1,000円で3口以上をお願いしています。(ご寄付くださる場合、認定 NPO 継続のために3,000円以上の寄付をお願いしています。) 地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

*エプロンに3,000円ご寄付くださった場合

- ① 所得税の控除
(3,000円-2,000円) × 40% = 400円
- ② 地方税の控除
(3,000円-2,000円) × 10% = 100円
- ① + ② = 500円

確定申告された場合、500円が還付されます

お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行
口座番号：00150-1-605960
口座名義：NPO 練馬たすけあいワーカーズエプロン

編集後記： 私は暑い中、外で子供のサッカーを観戦する事が多いのですが、日傘、保冷剤、クーラーリング、ハンディ扇風機、冷感タオルを駆使して過ごしています。今は氷を作れるスプレーや、叩くと氷になる保冷剤など便利なものが売っています。その日の環境に応じた、快適に過ごせるグッズがあれば教えていただけると幸いです。(U)

