



# みみより広場

発行・問い合わせ  
福祉保健情報ニュース編集委員会  
(西福祉保健センター・福祉保健課)  
電話：320-8437  
FAX：324-3703

「みみより広場」は高齢者の皆様に身近な福祉保健の情報をお届けするため平成15年7月から年4回発行しています。緑がまぶしい季節となりました。急に暑くなる日がありますので、こまめな水分補給を心がけましょう。

## まちのお元気さん



今回ご紹介する「まちのお元気さん」は、浅間町にお住まいの三橋和子さん、取材時91歳です。

三橋さんは、袴のレンタルや着付けをする会社に勤務していました。ある日、電車での出勤時に、ブレーキがなかったのをきっかけに横転し、救急搬送。背骨の圧迫骨折で入院し、手術をしました。手術後すぐにリハビリを開始し、15日間で退院。歩行できるまでに回復し、4か月後には仕事にも復帰し、その後、86歳まで勤務しました。

現在は、西区ヘルスメイト浅間台グループで活動中。昨年5月に名誉会員賞で表彰されました。月に2回グラウンドゴルフを行い、大会にも出場予定。サークルでは、月に2回、カラオケに参加し、年に2回、旅行にも参加。一人カラオケもしています。

自宅内では、1日3回、ストレッチや柔軟体操、寝ながらできる運動やラジオ体操などを行っています。折り紙や編み物などの趣味もあり、丁寧な仕上がりで手先も器用です。室内外共に積極的に活動しています。

「周りの方に迷惑をかけ、たくさんお世話になりながらも、活動を続けていられる事に感謝しています。」とお話されました。今回の取材について「ワクワクした気持ちになった」とチャーム的な事を言っていました。これからも、お身体に気をつけて、お元気でお過ごしください。取材・記事：浅間台地域ケアプラザ

## ♪いきいき健康レシピ♪



### 材料（1人分）

そうめん（乾）	2束（100g）
きゅうり	1/2本
玉ねぎ	1/4個
レタス	2枚
プチトマト	2個
シーチキン缶	1缶

麺つゆ	適量
きざみ海苔	お好みの量

## ★サラダそうめん



のど越しの良い麺に、夏野菜とたんぱく質を合わせて、暑い夏も元気に乗り切りましょう！

### 作り方

- 1 そうめんは茹でて水にさらし、水気を切る。
- 2 レタスは洗って水気を切り、食べやすい大きさにちぎる。
- 3 きゅうりは千切りにし、プチトマトは食べやすい大きさにカットする。
- 4 玉ねぎはスライスして水にさらし、水気を切る。
- 5 大きめの深皿にレタス、そうめん、きゅうり、玉ねぎ、シーチキン、プチトマトの順に盛り付け、きざみ海苔を飾り、麺つゆをかける。

### ☆レシピ紹介者

：食生活等改善推進員（ヘルスメイト）浅間台グループ



# 熱中症

家族や知人とも  
声を掛け合おう

高齢者は特に注意が必要です

！全国の熱中症救急搬送者の状況(令和6年夏)

搬送者は **65歳以上が最多。**

発生場所は **屋内が最多。次が道路。**

屋内での死亡者の  
のうち約9割は  
エアコンを使用  
していなかった

※令和2年夏 東京都における熱中死  
亡者の状況。  
厚生労働省作成リーフレットより

## 熱中症アラートとは



アラートとは「警戒、警報」の意味。

環境省が発出する、熱中症の警戒情報です。危険な暑さから身を守る必要があるときに発出されます。

横浜市では、国や神奈川県からの通知をもとに、記者発表や[横浜市防災情報Eメール](#)等を用いて情報提供を行うとともに、ホームページにて情報提供を行います。

天気予報からも情報を取り、暑くなりそうなときはより一層注意しましょう。

横浜市防災情報  
Eメールとは ▶



横浜市防災情報  
Eメール登録  
(空メールを送る) ▶



登録メール作成用  
二次元コード



## クールシェアスポットとは

冷房があり、外出時に一時休憩  
することができる場所です。

民間施設、公共施設が参加して  
います。

令和6年度は市内500以上の  
施設が登録しました。



▲ クールシェアスポット  
施設一覧

【この記事の担当】

西福祉保健センター健康づくり係  
0 4 5 - 3 2 0 - 8 4 3 9