

2025年 8月のよてい

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
						閉所
3	4	5	6	7	8	9
閉所						閉所
10	11	12	13	14	15	16
	閉所					閉所
17	18	19	20	21	22	23
閉所	さろんdeぼ～の					閉所
24	25	26	27	28	29	30
料理教室						閉所
31	*「ぼ～のぼ～の！」掲載のため、イベント中に写真撮影をさせていただいています。掲載の際はご本人が特定できないよう加工の上使用いたします。					
ポッチャ体験						

あけぼの料理教室参加者募集

「ピザ2種 ポテト」

*できあがった料理は、会場でみんなと一緒に食べます

日時 2025年 8月 24日(日)10:00～13:30

場所 府中市民活動センタープラッツ6階料理室

講師 栗山 広美さん

応募条件 障害のある方12名

参加費 おひとり様 1,000円(介助者の方も参加費が必要です)

介助者について 障害児及びお一人での参加が難しい方は介助者も一緒にご参加ください。当センターのイベントに初めて参加される方は、介助者について相談させていただきますので別途ご連絡いたします

持物・備考 エプロン・三角巾・マスクを着用してご参加ください。
体調の優れない場合や熱のある方は参加をお控えください

お申込み〆切 2025年 8月 4日(月)16:00〆切*結果は締め切り後、連絡いたします



お申込みフォームQR

お申込フォーム・電話・FAX・メール
いずれかの方法で以下の内容を添えてお申し込みください。

- ①申込イベントタイトル ②お名前
③介助者 ④障害名 ⑤電話番号

発行所 特定非営利活動法人障害者団体定期刊行物 東京都世田谷区砧6-12-61-21 電話 03-5710-073

さろんdeぼ～の

高次脳機能障害をお持ちの方々にお集まりいただき、生活の中で困っていること、工夫していること、障害のことについて話したり、簡単なゲームなどを通してリハビリを行います。今回は散歩の予定です。

日時 : 8月18日(月) 13:30～15:00頃

参加ご希望の方はご連絡ください

ちいき せいかつ しえん 地域生活支援センターあけぼの げっかん 月刊つうしん

SSKS

ぼ～のぼ～の！

2025

☆ 8月号 No.265 ☆

クーリングシェルターのご案内



今年度もクーリングシェルターが設置されています。

社会福祉法人あけぼの福祉会 地域生活支援センターあけぼの

〒183-0056 東京都府中市寿町3-9-11 山上ビル1階
電話： 042-358-1085 / FAX： 042-336-9085
メール： siencenter@akebono.fuchu.tokyo.jp

開所時間



(月) (水) (金)
10:00～19:00
(火) (木)
10:00～17:00
第2・4・5 (日)
10:00～17:00



センターメールQR

クーリングシェルター

ふちゅうし してい しょねつ ひなんしせつ

府中市指定暑熱避難施設

今年も地域生活支援センターあけぼのは指定を受けています！

ネットで検索するときは



府中市 熱中症

厚生労働省 熱中症

クーリングシェルターって何？

2024年度から市内の一部の公共施設と民間施設が府中市指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）を実施しています。6月～9月の間、外出時に暑さを避ける一時的な休息場所として利用できます。対象施設にはステッカーが貼ってあります。

このステッカーが目印です
「地域生活支援センターあけぼの」の入り口にも
掲示しています



出典：府中市ホームページ(<https://www.city.fuchu.tokyo.jp>)

昨年の地域生活支援センターあけぼの「クーリングシェルター」はどのように利用されたの？

去年は極端な暑さが続いた夏でした。

「クーリングシェルター」そのものが知られていなかったこともあったのか、入り口のステッカーをみて利用される方はいませんでした。

相談に来られた方、お話に立ち寄られた方が顔を赤くされていたり、ふらふらとしている様子があったとき、職員が「熱中症」や「クーリングシェルター」の説明をし、水分をとっていただいたり落ち着くまで休んでいただくなどしました。

「大丈夫だから」と遠慮される方も多かったのですが、「府中市から指定を受けているから」と説明すると「それだったら」と利用を促すきっかけになりました。職員も声をかけやすくなり、熱中症の理解にもつながったと思います。



来所したことのない方へ ここにあります！

「府中市民球場」から府中街道を挟んで真向かいにあります。
4階建てのビルの1階です。
2階は「あけぼのショートステイ」
3・4階はグループホーム「ペンギんはうす」です。



障害のある方

監修 国立障害者リハビリテーションセンター

熱中症予防ポイント

熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。子どもやお年寄りとともに、より熱中症に注意が必要なのが、障害のある方です。

気を付けたいポイントをまとめましたので、ぜひ活用して、熱中症を予防しましょう。

熱中症の症状

重症になると死に至ることもあります

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い
- 頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感、いつもと様子が違う など

重症になると

- 返事がおかしい、意識消失、けいれん など

熱中症を防ぐためにできること

☑ 日傘・帽子の着用

帽子や日傘で直射日光を避けることが大切です。可能なら帽子と日傘を併用しましょう。

☑ 日陰の利用、こまめな休憩

日陰を選んで歩いたり、日陰でこまめな休憩をとって、ムリをしないようにしましょう。

☑ 水分補給

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても、こまめに水分を補給しましょう。

☑ 体を冷やす

保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やしましょう。

出典：厚生労働省ホームページ (<https://www.mhlw.go.jp/>) 熱中症対策リーフレット