

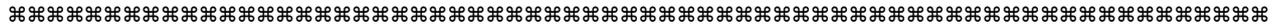


通信

2025年 8月号

エプロン

2025年 8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://npo-epuron.org/>



近年、夏は猛暑が続き、今年の7月の末には高気圧の影響で北海道でも気温が40℃になり、日本全体が熱帯と化しているように思いますね。暑さに負けないように、身体を冷やし、水分補給をして夏を乗り切っていきましょう！

知っていますか？

気象病

「気象病」とは病名ではなく、寒暖差で引き起こされる寒暖差疲労や気圧の変化で起こる天気痛などの総称です。季節の変わり目や天候の変化は、体調に影響を及ぼすことがあります。よくある症状は、体のだるさ、肩こり、めまい、頭痛などです。寒暖の差が大きくなると自律神経の働きや、体温、血圧、呼吸などの体内バランスを一定に保とうと、たくさんのエネルギーが消費されることが原因です。また、雨の日は気圧が低下し、その変化を耳の奥にある内耳が感じ取ります。その結果、頭痛が起こったり、自律神経が乱れたりします。

どうすればいいの？

自律神経の乱れには規則正しい生活と十分な睡眠、バランスの取れた食事、適度な運動が必要とされています。

- 起床時に朝日を浴びる。
- 朝食をとる。
- 栄養バランスの良い食事を心がける。
- 扇風機や冷感タオル、衣服などを活用し、気温に合わせて体温を調整できるようにする。
- 一駅手前で降りて歩く、寝る前のストレッチなど、無理のない運動を取り入れる。
- 好きな音楽や香りなど、自分を癒す時間を意識的につくる。
- 入浴時は湯船に浸かって体を温める。



「避難行動要支援者名簿」を知っていますか？



首都直下地震等の発生の可能性が指摘される中、練馬区では大規模地震をはじめとする災害発生に備えて、災害が発生した場合（災害が発生するおそれがある場合を含みます。）に自ら避難することが困難で、円滑かつ迅速に避難するために特に支援が必要な「避難行動要支援者」の方々への支援体制を整えていっています。

対象者の方にはお知らせが届いています。回答締切日が過ぎていても調査票は受け付けているようです。また、調査票の記入や個別避難計画の作成は、担当のケアマネジャーがお手伝いすることができます。

＊お知らせに対する問い合わせ先＊

避難行動要支援者対策コールセンター 03-6629-2128

受付時間：8時30分から17時15分（土日祝日を除く）

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

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 40\% = 400 \text{ 円}$

②地方税の控除

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 10\% = 100 \text{ 円}$

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

エプロンの新ホームページに寄付専用のページができました。こちらもどうぞご活用ください。



編集後記：暑い夏を快適に過ごすために、身体を冷やす商品も様々なものが出回っていますね。手持ちの扇風機は、外気温が高い所では熱風を吹き付けることになるので注意が必要だそうです。道具も使い方を考え、正しく使ってこの夏を乗り切りたいですね。(U)