

地域包括支援センターだより | 今月の予定 |

転倒予防教室「いきいき元気塾」

- 尿もれ予防体操用ボール代（お持ちでない方）1,500円

と き	7月8日	7月15日	7月22日
	10時～11時30分		
ところ	八竜改善センター	山本地域拠点センター	琴丘総合体育館

認知症予防教室 「わくわく！脳力アップ教室」

と き	7月14日
	10時～11時30分
ところ	琴丘地域拠点センター

共通
事項

対 象

おおむね65歳以上

持ち物

内履き、飲み物

認知症予防教室

歌って脳トレ！音楽療法講座

なつかしい歌を歌いながら、楽しくカラダを動かします。音楽のリズムで脳が刺激され心とカラダが元気になります。参加申込はいりません。

- と き 7月11日 10時～11時
- ところ 山本地域拠点センター

送迎	9:25	琴丘地域拠点センター	発
	9:40	八竜改善センター	発
	9:50	山本地域拠点センター	着

※帰りは11:15に出発し、行きと逆順に送迎します。
※乗車を希望する方はご連絡ください。

熱中症に
注意！

高齢者は特に
注意が必要です



高齢の方は体調の変化に気づきにくいこともあります。家族や近所の方と、こまめに声をかけあいましょう。

【予防のポイント】

- ①こまめな水分補給（1日8回を目安）
 - ・朝起きたとき、お風呂のあと、寝る前にも1杯
- ②室内を涼しくする
 - ・エアコンをつけましょう（室温28℃以下が目安）
 - ・扇風機やカーテンを活用し、風通しを良くしましょう
 - ・夜間も暑い時は冷房を使いましょう
- ③外出時は対策を
 - ・帽子、日傘で直射日光を避けましょう
 - ・飲み物を忘れずに持ち歩きましょう
 - ・気温が高い時間は外出を控えましょう



【こんな症状にご注意】

めまい・ふらつき、だるさ、吐き気を感じたら、無理せず涼しい場所に移動し、経口補水液を活用し重症化を予防しましょう。

※よくならない場合はすぐに医療機関へ

おれんじカフェ

～安心して生活できる
地域を目指して～

- と き 7月3日 13時30分～15時
- ところ 藤木台児童館
- 参加費 無料（参加自由）

おれんじカフェ（認知症カフェ）は地域の誰もが参加でき、安心してゆったりとした気持ちで過ごせる集いの場です。お気軽にご参加ください。

ミニ講話「認知症のお薬について」

薬剤師が参加します。個別のお薬相談もできます。お薬手帳を持参してください。

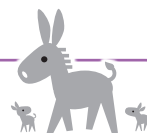
もの忘れ相談プログラム体験

パソコンの画面をタッチして、日時や花、動物などの言葉を答えることでもの忘れ度をチェックします。

この機会に体験してみませんか。

家族交流会

てくてくみたね



～ロバ隊長についていく～

- と き 7月2日 13時30分～15時
- ところ 山本地域拠点センター
- その他

守秘義務のルールがあります。能代厚生医療センターの精神保健福祉士も参加します。

認知症の方を介護している家族が語り合う会があります。誰にでも共有できる話しではないことも、同じように介護している家族だからこそ、語り合えることがあります。本人と一緒に参加もできます。

ロバのようにゆっくりと、
一歩ずつ着実に進みましょう♪

◆相談・申し込み・問い合わせ先 地域包括支援センター ☎ 85-4835