

# 7月からの 通所型短期集中サービス 参加者募集

☎・📍 長寿介護課 Tel0299-91-1701

転倒予防や健康に関すること(栄養・<sup>こうくう</sup>口腔ケア・認知症予防など)を学び、リハビリの専門職のアドバイスのもと、楽しみながら体操をおこないます。

関節に痛みのある方や持病のある方でも、その方に合った体操ができます。

### 次のうち3つ以上に該当する方におすすめです!

- 手すりを使ったり壁をつたいながら階段を上る
- 椅子に座った状態から立ち上がる際、何かにつかまる
- 普段の生活の中で、15分くらい続けて歩くことがない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が強い

教室名(会場)	担当地域	日時(全10回)
はつらつ健康教室(保健・福祉会館)	第1圏域 主に溝口より北・西の地域	7月9日～9月10日の毎週木曜日 午前10時～11時30分
済生会イキイキ教室(うずもコミュニティセンター)	第2圏域 主に知手・東和田～太田・須田	7月7日～9月15日の毎週火曜日(祝日を除く) 午後2時～3時30分
こもれび倶楽部(矢田部ふれあい館)	第3圏域 主に矢田部より南	7月10日～9月18日の毎週金曜日(8月14日を除く) 午後2時～3時30分

**対象**＝市内在住の65歳以上で、要支援1・2の方、または介護予防・生活支援サービス事業対象者の方など  
※通所サービス利用者を除く

**定員**＝10人(初めての方を優先)

**費用**＝1,000円

※乗り合いタクシー利用者はその都度別途100円

**持ち物**＝動きやすい服装、運動靴、タオル、飲み物、筆記用具、眼鏡など

**申込方法**＝窓口または電話

**申込期限**＝各教室開始日の2週間前

※申込手続きに時間がかかる場合があります。詳しくはお問い合わせください

# 地域支援サポーター 養成講習会(基礎講座) 受講者募集



☎・📍 長寿介護課 Tel0299-91-1701

地域支援サポーターとは、市で実施している地域支援事業などをサポートするボランティアです。

講習会(基礎講座)を受講し、健康長寿な地域を目指すために一緒に活動しませんか。

日時	内容
7月9日(木)	午前9時～10時 介護保険制度、介護予防、個人情報の取り扱いについて 午前10時～11時 緊急時対応の方法 午前11時～正午 高齢者への接し方
7月10日(金)	午前9時～10時 ボランティア活動について 午前10時10分～11時40分 認知症サポーター養成講座 午前11時40分～正午 地域支援サポーターポイント制度とは

**場所**＝保健・福祉会館

**対象**＝市内在住で地域支援サポーターとして活動する意欲のある方

**定員**＝15人

**申込方法**＝窓口または電話

**申込期限**＝6月30日(火)

### 地域支援サポーターポイント制度とは

高齢者が社会参加を通して楽しく活躍することを応援し、さらに介護保険料の負担軽減にもつながる制度です。

**対象**＝市内在住で、地域支援サポーター養成講座を受講した65歳以上の方

※要介護認定、要支援認定を受けた方や介護保険サービスの利用者は除く

**内容**＝地域支援サポーターとしての活動1時間当たり1ポイント付与(1日2ポイントまで)

**助成額**＝1ポイント当たり100円(上限5,000円)

**申請方法**＝利用申請書を長寿介護課に提出

# フレイル予防サポーター 養成講習会(専門講座) 受講者募集



☎・📍 長寿介護課 Tel0299-91-1701

フレイル予防サポーターとは、フレイルに関する事業で測定の補助・記録などをお手伝いするボランティアです。フレイルとは、健康と要介護状態の中間の段階を指します。

# 熱中症に 気をつけましょう!

- 📍 ● 熱中症の予防に関すること  
健康増進課 Tel0299-90-1331
- クーリングシェルターに関すること  
環境課 Tel0299-90-1146

熱中症は、温度や湿度が高い環境で、体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体に熱がこもってしまう状態をいいます。最初の症状は、めまい、立ちくらみ、筋肉痛、大量の発汗などです。症状が進むと、頭痛、吐き気、だるさがでます。重症になると意識がもうろうとします。

### 熱中症は予防が大切

- エアコンや扇風機を活用し、こまめに水分・塩分を補給しましょう。外出時は日傘や帽子で直射日光を避け、通気性の良い服を着ましょう。

日時	内容
7月30日(木)	午前9時30分～10時15分 活動・役割について フレイルについて 午前10時20分～10時50分 フレイル予防(お口について) 午前11時～正午 フレイル予防(栄養について) 栄養実習室で調理の見学と試食

**対象**＝地域支援サポーター養成講習会(基礎講座)を受講した方

**場所**＝保健・福祉会館 **定員**＝15人程度

**申込方法**＝電話 **申込期限**＝7月15日(水)

- クーリングシェルターの活用  
暑さをしのぎ休息をとる場所として、市内公共施設18カ所とウエルシア薬局(株)市内9店舗、県理容生活衛生同業組合に加盟している市内37店舗(※)をクーリングシェルターに指定しています。開設期間は10月21日(水)までです。



指定施設など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

※アラートの発表にかかわらず常時開設

- 暑さ指数(WBGT)・熱中症警戒アラートなどの情報を活用



### 熱中症かな?と思ったときの対処法

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難
- 衣服をゆるめ、体を冷やす(首の周り、脇の下、足の付け根など)
- 水分・塩分、経口補水液を摂取する
- 対処をしても症状が改善されない場合は、医療機関を受診しましょう