

こんにちは♪ 花田・城山 地域包括支援センターです

平成27年7月発行
VOL.22

姫路市
花田・城山
地域包括支援センター

(姫路市より受託)

姫路市花田町加納原田 155
TEL: 079-253-8178
FAX: 079-253-8179

(内容)

- ・「みんなが気軽に楽しく集える場所づくり…」
- ・熱中症に注意!
- ・公民館の介護予防教室の案内
- ・いきいき百歳体操について

加齢に伴い、いろいろな理由で今までと同じように外出することが難しくなります。外出の機会が減ると、生活が不活発になり、体の機能が低下する危険があります。

「足が弱い」「物忘れが増えてきた」など、悩みも多くなります。しかし、そういったことに対して優しく見守り、支え合う…そんな集まりがあればいいですね。

そんな風に自宅の近くで気軽に集える場所があれば、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと過ごし続けることができる…そんな風に思いませんか?

皆さんの近くでもそんな「場所」があるかもしれません。また、これからできてくるかもしれません。そのような「場所」を活用して、みんなで元気に過ごしましょう。

みんなが気軽に楽しく 集える場所づくり…

「オレンジカフェたちき」

第2、4火曜日 10時～
※日は変更することがあります。
花田町加納原田 145

落ち着いた「樹の里」の喫茶室
でおいしいコーヒーを頂きなが
ら、お話や交流を!



「ちょこ☆カフェ」

毎月1回(不定期) 14時～
花田町加納原田 145-7

「グループホームみろくの里」で
入所さんと交流しながらゆっ
くり過ごします。認知症ケアに詳
しい職員も参加!



「谷内ふれあい喫茶」内

毎月第3水曜日 10時～
谷内公民館

社協支部活動のふれあい喫茶(要申
込み)のなかで、介護予防や認知症
について情報交換をしています。

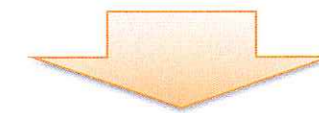
「花田ふれあい喫茶」内

毎月第2土曜日 10時～
花田公民館

社協支部活動のふれあい喫茶の
なかで介護予防や認知症などの話
をしています。



- ・近年、家庭で発生する高齢者の熱中症が増えている!
- ・熱中症死亡総数に占める65歳以上の割合は、1995年は54%、2008年は72%、2010年には79%と増加傾向!



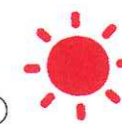
高齢者は特に注意が必要です!

・熱中症とは…

高温の環境下で、体内の水分や塩分(ナトリウムなど)のバランスが崩れたり、体内の調整機能が破綻するなどして、発症する障害の総称です。

・予防は…

1. 暑さを避けましょう。(暑い日は無理しない、日陰を選んで歩く)
2. こまめに水分を補給しましょう。
(喉が渇く前に水分補給、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに…)
3. 急に暑くなる日に注意しましょう。(7月上旬から8月上旬に多発!)
4. 暑さに備えた体づくりをしましょう。(汗をかく機会を増やす)
5. 集団活動の場ではお互いに配慮しましょう。



《花田公民館の介護予防教室》

花田公民館では、奇数月の第3火曜日に介護予防教室を開催しています。

7月21日→転倒予防
9月15日→お口の健康
時間: 10時～11時半

《谷内公民館の介護予防教室》

10月22日→お口の健康
時間: 9時半～11時半

頑張ってます! いきいき百歳体操♪

いきいき百歳体操は、週1回以上、5人以上のグループで集まり、DVDを見ながら自主的に体操をする取り組みです。「膝の痛みが楽になった」「友人が増えた」などうれしい声が届いています。

興味のある方! 地域包括支援センターへ連絡くださいね。

