



# こんにちは！ 花田・城山地域包括支援センターです！



令和3年7月発行

## 地域包括支援センターとは？

高齢者のみなさんが安心して、住み慣れた地域で暮らせるように支援している介護・福祉の総合相談窓口で、姫路市から委託を受けている公的機関です。

地域包括支援センターには、主任介護支援専門員・保健師または看護師・社会福祉士の資格を持った職員が在籍しています。まずは電話でご相談ください。

**花田・城山地域包括支援センター電話：079-253-8178**

## 介護予防教室ご案内（令和3年度）

### 花田公民館（10:00～11:30）

7月20日(火)	終活、エンディングノートについて
9月21日(火)	消費者被害について
11月16日(火)	認知症について
1月18日(火)	薬について
3月15日(火)	フレイル予防について

### 谷内公民館（10:00～11:30）

6月24日(木)	フレイル予防について
9月30日(木)	終活、エンディングノートについて
2月24日(木)	認知症について

たくさんのご参加お待ちしております。  
お誘いあわせの上、お気軽にお越しください♪



- 申し込みは必要ありません。参加費は無料です。
- 水分補給が出来るように飲み物をお持ち下さい。
- 少し体を動かすこともあるので、動きやすい服装、靴でお越し下さい。
- 検温、マスク着用の上ご参加下さい。
- 諸事情により、中止・延期の場合があります。



## 熱中症は予防が大事です



- ◎気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れ等が影響しておこります。
- ◎高齢者は温湿度に対する感覚が弱まる為、室内でもなる事があります。
- ◎めまいや筋肉痛、多量の発汗や高体温、頭痛や吐き気、重症になると意識がなくなったり、けいれんなどの症状が起こります。
- ◎普段からこまめに水分をしっかり摂って予防に努めましょう。
- ◎急に暑くなった日や活動の初日には特に水分や塩分の補給を忘れず行いましょう。

# いきいき百歳体操紹介



谷内校区 小原新公民館

平成 25 年 4 月活動開始  
毎水曜日 13:00~

ラジオ体操、かみかみ体操、  
ひめっこ体操も追加して約  
1 時間体操されています。



谷外校区 春日野公民館

平成 26 年 3 月活動開始  
毎金曜日 13:00~



体操の後の  
つかの間の  
おしゃべりも  
楽しんでおら  
れます。



花田校区 加納原田公民館

平成 28 年 1 月活動開始  
毎木曜日 13:30~



換気や消毒、  
マスクを着用  
し間隔をあけ  
て取り組んで  
います。



フレイル予防のため体を動かす機会を持ちましょう。地域では『いきいき百歳体操』といった住民主体の通いの場があります。『どこでしているの?』、『新しく活動を始めたいけど、どうしたらいいの?』等のお問い合わせは、花田・城山地域包括支援センターまでご連絡ください。

**花田・城山地域包括支援センター電話:079-253-8178**