

新代田 あんしんすこやか だより



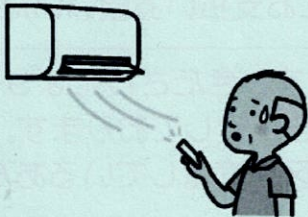
第 170 号

【発行元】
新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)
住 所：世田谷区羽根木1-6-14
電 話：03-5355-3402

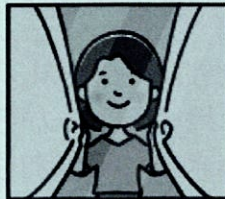
熱中症予防のために

暑さを避けましょう！

エアコン等で
温度をこまめに調節



遮光カーテン・すだれの
利用、打ち水の実施



外出時には日傘の使用、
帽子の着用



天気の良い日は
日陰の利用、こまめな休憩



吸湿性・速乾性のある
通気性のよい衣服を着用



保冷剤、氷、冷たいタオル
などで、からだを冷やす



『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめな水分補給を！

室内でも、外出時でも、
のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分を補給



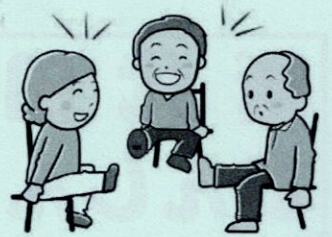
熱中症
とは



「熱中症」とは、高温多湿な環境下で、発汗による体温調整等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。

介護予防筋力アップ教室

～フレイル予防習慣化プログラム～



最近、坂道や階段の上り下りがつらくなったり、外に出るのがおっくうになったりして外出の頻度が減ってはいませんか？**年齢に関係なく、体力や筋力は向上します。**やっても効果がないとあきらめずに、週1回、3か月12回の集中講座でいつまでも元気に過ごしましょう！

- 対象者** 世田谷区在住の65歳以上の方で「要支援1・2」または「事業対象者」の認定の方
- 会場** きたざわ苑 地域活交流室（住所：北沢5-24-18） または 世田谷区保健センター（松原6-37-10 区立保健医療福祉プラザ2F）
- 回数等** 1クール12回（週1回） 1回120分程度
【1クール】5月～7月 【2クール】9月～11月 【3クール】1月～3月
- 時間** 10:00～11:30 **料金** 2,400円（初回にお支払いお願いいたします）

9月から2クール目を開催するため参加者を募集しております。きたざわ苑は9月3日（水）、世田谷区保健福祉センターは9月4日（木）からの開始を予定しております。また、他会場の開催情報や申込みにつきましてはお住いの地区を管轄しているあんしんすこやかセンターにお問合せください。

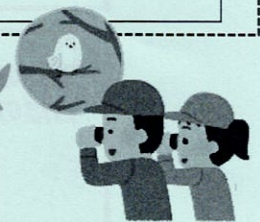


新代田地区にお住まいの方の《思い出のエピソード》をご紹介します。

「私の楽しみ」

90代女性

60代の頃、バードウォッチングをよくしていましたが、天気の良い日に火膨れしてしまい、日除けのための帽子を買うことにしましたが、欲しいと思ったものはどれも高価だったため“それなら作ってしまおう！”と思い立ち、帽子づくりを始めました。そこから約30年、家族や友人にもたくさん作りました。作るスピードは遅くなりましたが、今でも日常的に制作しています。出来上がったときはやはりうれしいものです。



今夏も、お気に入りの帽子を被ってお出掛けを楽しんでくださいね

二次元コードで活動の様子がご覧頂けます！

きたざわ苑のホームページ内で新代田あんしんすこやかセンターの日頃の活動の様子を紹介しています。

こちらの二次元コードをお手持ちのスマートフォン等で読み取ってご利用ください。今後も活動の様子を発信していきます！



新代田あんしんすこやかセンター （新代田地域包括支援センター）



世田谷区羽根木1-6-14

電話：03-5355-3402

FAX：03-3323-3523

あんしんすこやかセンターは、世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。

秘密は厳守します。安心してご相談ください。

開設時間：

午前8時30分～午後5時（月曜日～土曜日）

（日曜・祝日・12月29日～1月3日は休業）