



# 高齢者あんしんセンターたより

暑い日が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。高齢者あんしんセンターでは、介護のことに限らず、お体のことや生活のことなど、どんなことでも地域の皆様からの相談を受け付けております。「こんなことを相談していいのかな…」と迷ったら、まずは遠慮なくご連絡ください。いつでもお待ちしております。

## 熱中症にご注意ください！



全国各地で熱中症による被害が深刻になっていきます。県内各地でも最高気温が38.0度以上を記録するなど猛暑日が続いており、熱中症による救急搬送者数も増えています。

熱中症は寝不足や、体調不良をきっかけになってしまうこともあります。体調がすぐれないときには無理をせず、休息をとるようにしましょう。

6月から7月にかけて収穫・塩漬けにされた梅が、天日干しにされる時期がきます。梅干しは熱中症予防のための塩分だけでなく、疲労回復効果があると

いわれているクエン酸も含まれています。朝ごはんに一粒、お茶うけに一粒…。身近なところから、熱中症対策をしていきましょう。

## 「お元気クラブ介護予防教室」参加者募集中

先月ご案内させていただいた教室への参加希望はまだまだ受付けております。仲間と一緒に体を動かしたい方、いつまでも元気な足腰を維持したい方、興味がある方、どなたでもご参加いただけます。（定員を設けておりますので、気になる方はご連絡ください。）

### お元気クラブ介護予防教室への参加申込先

高齢者あんしんセンターようざん なみえ

電話：027-388-9143

担当職員：沼澤・相馬・小池・山本

※お申し込み後、安全な教室参加のためにお体の状態を伺わせていただきます。



## 7月のサロン・カフェ報告

### 7月19日 いきいきサロン下小埜

健康チェックに伺わせていただきました。消費生活センターの薬剤師さんより「衣類の取扱い表示」についての講話があり、ためになるお話を伺えました。



### 7月21日 オレンジカフェようざん並榎

頭や体を使って、笑いの絶えない時間を過ごしました。チーム対抗でのゲームも、白熱した戦いになりました。暑い中での開催でしたが、おやつに美味しい水ようかんをいただき、涼を感じることもできました。



### 7月27日 オレンジカフェようざん小埜

開催が第4金曜日になったことで、多くの方々がお越しになりました。猛暑に負けないように、うちわを制作しました。金魚や朝顔の型にクレパスの粉でこすりだし、素敵なうちわを皆様作っていただきました。



## オレンジカフェのお知らせ



オレンジカフェようざん並榎

8月18日 10:00～11:30

ショートステイようざん

オレンジカフェようざん小埜

8月24日 10:00～11:30

ケアサポートセンターようざん小埜

## 高齢者あんしんセンターようざん なみえ

住所：高崎市上並榎町 1182

電話：027-388-9143

担当職員：沼澤・相馬  
小池・山本

