2015年（平成27年）6月
仲町おとしより相談センター発行・おとしより保健福祉センター監修

仲町おとしより相談センター　だより



（紫陽花）

熱中症に気をつけて！

　夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。
家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、注意が必要です。
熱中症予防のポイント
＊室温を28℃超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
＊こまめに水分補給を！　＊外出の際は身体をしめつけない涼しい服装で！
＊無理をせず適度に休憩を！　＊日頃から栄養バランスの良い食事と体力作りを！
　上記の事を心がけましょう。

認知症サポーター養成講座

　認知症について正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り支援する
応援者を養成する講座です。
5月に老人会で開催、6月にはマンションで、デイサービスの家族介護者教室で開催します。
以前は銀行や自主グループでも実施しました。
認知症になっても安心して暮らせるまち　になる為に、認知症サポーターになりませんか。
受講をご希望の場合は、お気軽に仲町おとしより相談センターへお声かけください！
　対象：自治会、老人会、町会、民生委員、スーパーマーケット、コンビニ、
　　郵便局、消防、警察、企業、自主グループ等々...
　ご希望があれば、仲町おとしより相談センターの職員がお伺いします。

私のまちの元気さん！

第２回目は、



仲町ふれあい館で毎日、日本最初の健康体操と言われる
自彊術を続けていらっしゃる皆さんです。
８年前にご夫婦で実施しているところに加わった
菊池さんが、続けて行っているところに
自然に仲間が増え、今では１０名ほどのメンバーで
かけ声をかけながら、実施しています。
毎日、ふれあい館の機能訓練室から元気な声が
聞こえてくると私たちの励みにもなります。
「気軽に、楽しくやる事が継続の秘訣。」だそうです。



これからも、楽しく自彊術を続け
仲町に元気の種をたくさん蒔いていただきたいです。

＊このコーナーでは毎回、まちの元気な方々を
紹介していきます。皆様の地域で、
元気で頑張っている方々を是非、ご紹介ください！



✿ハッピースクェアのお知らせ✿

ハッピーロード大山商店街と板橋区社会福祉協議会、おとしより相談センターの
コラボで月１回開催している　**「地域活動サロン」**です。
５月より、コミュニティカフェより大山ハッピーロード商店街の
ハッピースクェアに戻って参りました。
保健師等による血圧測定・握力測定・健康相談を実施しています。
毎月第３　水曜日　１０～１２時　下記の日にちで開催！
6/17、7/15、8/19、9/16、10/21、11/18、12/16

仲町おとしより相談センター

（仲町地域包括支援センター）

板橋区仲町 20-5　（仲町ふれあいセンター内）
電話：5917-5201　　ＦＡＸ：5917-5202
http://www.foryou.or.jp
「仲町地域包括支援センター」で検索ください