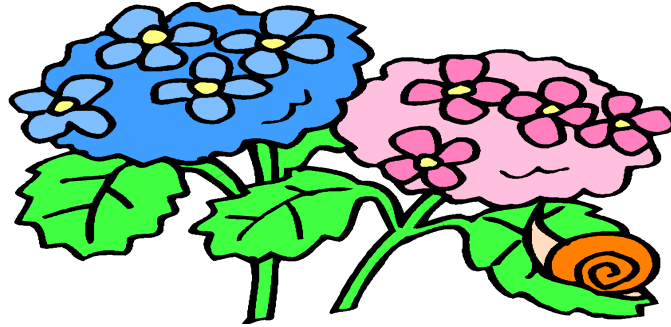


仲町おとしより相談センターだより



こんにちは！ 仲町おとしより相談センターです。

今年も紫陽花の美しい季節になりました。
本格的な夏の前に、熱中症について今回は特集しました。

予防法ができているかをチェックしましょう。

こまめに水分補給をしている（夜間も制限しない）

エアコン・扇風機を上手に使用している

シャワーやタオルで体を冷やす

部屋の温度を測っている（暑さを感じなくても気にする）

暑い時は無理をしない（休息を取る）

涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子を利用

部屋の風通しを良くしている

緊急時・困った時の連絡先を確認している

涼しい場所・施設（ふれあい館・いこいの家・図書館など）を利用する



元気力向上教室のご案内



～元気力向上教室～

☆食生活コース
☆はつらつ教室

☆お口の健康コース
☆会食サロン

☆運動コース

☆対象者：65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方のうち

①元気力（生活機能）チェックで元気力（生活機能）の低下が認められた方

②おとしより相談センターで実施している基本チェックリストで、元気力（生活機能）の低下が認められた方

☆元気力（生活機能）チェックとは・・・

本年も、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方に、おとしより保健福祉センターから、「元気力（生活機能）チェック」が郵送されます。4～7月誕生日の方は6月、8～11月誕生日の方は8月頃、12～3月誕生日の方は11月頃にオレンジ色の封筒で郵送となります。

☆教室利用ご希望の方は・・・担当地区のおとしより相談センターへご相談ください。

「ハッピースクエア（地域活動サロン）」のお知らせ♪



毎月第2木曜日 10:00～12:00 ハッピーロード大山商店街
「ハッピースクエア」（大山町31-4）にて、仲町・加賀・小茂根おとしより
相談センターと板橋区社会福祉協議会による地域活動サロンを開催しております。

6/13（木）と7/11（木）は血圧・握力測定・健康チェックを行いますので、皆様ぜひお越しください！！

問い合わせ先：3964-0235（板橋区社会福祉協議会 総務課 推進担当）

仲町おとしより相談センター

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