

7月、8月号

回覧

包括長森南だより



いつまでも住み慣れたこの街で

風が弱い
急に暑くなった
湿度が高い

そんな日は 熱中症にご用心!

予防するには...

日傘
帽子

日陰を
利用

こまめに
休憩

涼しい
服装

水分補給

塩分補給



熱中症の処置は...

意識がある、反応が正常な時

涼しい場所で衣服を脱がせ、
体を冷やし、水分・塩分の補給を。

意識がない、水が飲めない時

救急隊を要請し、到着までに上
記の対応をしましょう。

お知らせ

介護予防教室 まめくらタウン

みんなでやろう介護予防

まめくらタウン劇場

～いっしょに学ぼう元気な暮らし方～
人間腹話術がやってくる!
体操・レクリエーションなど



	日にち	会場
6回目	7月23日(木)	細畑公民館
7回目	9月9日(水)	切通公民館
8回目	9月25日(金)	東中島公民館



《 時間 》 午前10時から11時30分まで

※ 年間全14回。今後の開催予定は随時お知らせしていきます。

【裏面に続く】

お知らせ

おいしく食べよう教室

最近、「口が乾きやすい」、「固いものが食べにくい」、「飲み込みにくくなった」などの悩みを抱えていませんか？

「おいしく食べよう教室」では、いつまでも食事をおいしく食べるために、正しい歯みがきの方法や、誤嚥（ごえん）性肺炎などを予防するポイントを学びます。



《 対象 》 65歳以上の方（要介護の認定を受けている方を除く）で、以下の質問項目のうち2つ以上該当する方が対象です。

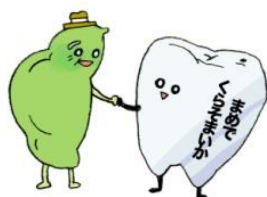
チェックしてみましょ！



- 『半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか？』
- 『お茶や汁物等でむせることがありますか？』
- 『口の渇きが気になりますか？』

（※）教室への参加には、事前の申し込みと4回続けて参加が必要になります。

《 日程 》
全4回コース



	開催日	内容
第1回	10月 1日(木)	おいしく食べるためのお話
第2回	10月22日(木)	お口をきれいに！ お口のお手入れのお話
第3回	11月12日(木)	お口の中のばい菌と食事のお話
第4回	12月 3日(木)	教室の振り返りと これからの家での健康管理

《 開催時間 》 13：45から15：15まで
（初回のみ13：15から）

《 会場 》 細畑公民館・・・岐阜市細畑3-2-15
（送迎はありません）

《 費用 》 無料



お申込み、お問い合わせは地域包括支援センター長森南まで！！

岐阜市地域包括支援センター長森南

247-8160

〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【交通のご案内】 名鉄各務原線「高田橋」駅により 徒歩5分

373バス「高田西」バス停より 徒歩5分

【来所・訪問による相談の受付】 月曜日から土曜日の午前9時から午後5時まで
（祝日・年末年始を除く）

○相談は、無料です。相談により知り得た情報・秘密は、厳守いたします。

○電話による相談は、24時間受け付けています。