

7月、8月号

いつまでも住み慣れたこの街で

包括長森南だより

熱中症予防のチェックポイント

熱中症に注意が必要な季節になりました。特に高齢者（65歳以上）は、体内の水分が不足しがちで、暑さに対する感覚機能や体の調節機能も低下しているため注意が必要です。実際、熱中症患者のおよそ半数は高齢者です。

気温が高い（28℃以上）、湿度が高い（70%以上）、日差しが強い、風が弱い、急に暑くなった、暑い夜、熱帯夜の翌日、こんなときは熱中症に要注意。

以下のチェックポイントを意識して、この夏を元気に乗り切りましょう！

こまめに
水分を補給
している



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



熱中症 予防

涼しい服装
で、外出時には
日傘、帽子を
使用している

部屋の
風通しを良く
している



暑いときは
無理を
しない



涼しい場所・
施設を
利用する

お知らせ

①

出張講座のご依頼を受け付けています

当センターでは、消費者被害、健康、認知症、介護予防などに関する出張講座のご依頼を受け付けています。既に、今年度もご依頼をいただき4月に高田公民館、5月に芋島公民館で寸劇を交えた講座をさせていただきました。「今度うちの集まりでも講座をやってほしい」、「こういう内容の話をしてもらえるか？」などのお問い合わせはお気軽に地域包括支援センター長森南までどうぞ！

お知らせ

②

介護予防教室 まめくらタウン

介護予防教室まめくらタウンは、高齢者の皆さんがいつまでも“まめ”（元気）でいきいきと“くら”するためのコツが楽しく学べる内容となっています。ご家族、ご友人とお誘い合わせの上、御都合の良い会場にどうぞお越しください！



≡二講座：消費者被害



レク：まめくらリズム

≪ 日 程 ≫

	開催日	場所
第5回	7月8日(金)	高田公民館
第6回	7月21日(木)	手力町公民館

≪ 対 象 ≫ 長森南の高齢者やそのご家族

≪ 開催時間 ≫ 10：00から11：30まで

≪ 費 用 ≫ 無料（当日参加歓迎！）

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

ホームページ

包括 長森南



〒500-8224 岐阜市高田3-10-16 ビレッジアキ103号室

【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。