

豊田 福寿園 夏号

地域包括支援センターだより

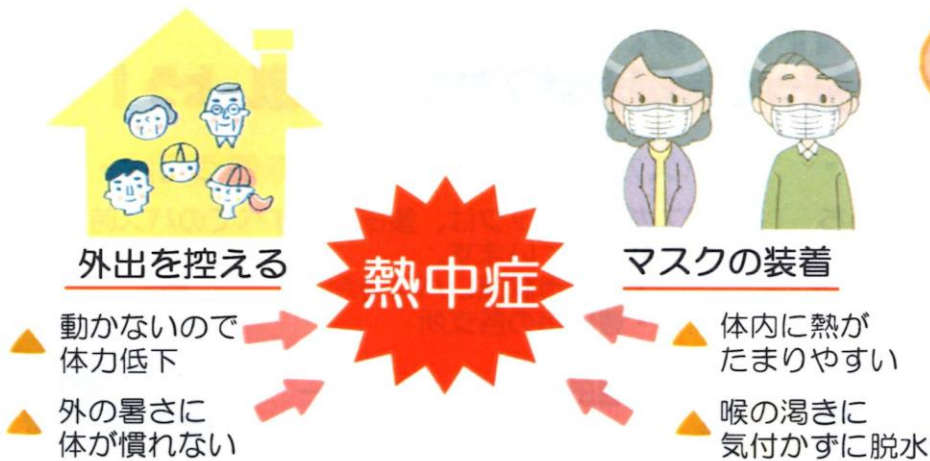
こんにちは！地域包括支援センターです！

年々、暑さが厳しくなっていますね。
昔と違い、夏を乗り切るにはエアコンは必需品です。
室内や夜間でも、熱中症になる恐れがありますので
注意しましょう。
また、日頃からしっかり栄養、睡眠をとり、
暑さに負けない体づくりをしましょう！

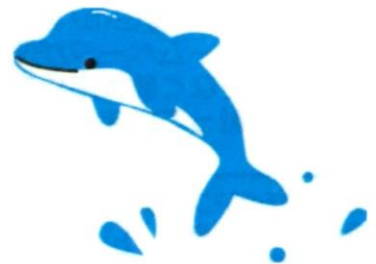


今月のテーマ「暑さ対策をして外出しよう」

今年ならではの熱中症発生リスク!!



特に今年は熱中症のリスクが高いよ！



「お出かけは」体に十分配慮しよう

外出時は、体への負荷が高まることに加え、汗で水分が失われたり、日差しや熱の影響を受けやすくなったりします。

- ① 服装を工夫する
- ② 水分を十分とる
- ③ 休憩をとる
- ④ 体調は万全で出かける
- ⑤ 暑い時間帯を避ける



- 日傘の使用
メンズ用もあります！
- 帽子の着用
- 風通しの良い涼しい服装
(綿や麻の素材、
白や薄い色の服)

暑い日の
服装対策



免許返納後の移動手段に



悩まない生活を

～電車やバスのお出かけ計画を立ててみませんか？～

皆さんは日頃からバスや電車を利用していますか？

公共交通機関を使うと、色々な面でお得なことがたくさんあるんです！

車の運転をしている方は、今後車の運転を卒業する時、生活の一つの手段として、元気なうちから公共交通機関を使う機会を、意識して作ってみてはいかがでしょうか？

お得その①

健康面でお得！

自然と歩く機会が増え、健康になります！乗り継ぎなど考えることは脳のトレーニングにも繋がります。

※1000歩当たりの医療費削減効果

¥ 45円～61円

お得その②

経済面でお得！

歩くと健康になり、医療費削減になります！また、車の維持費がかかりません。

※軽自動車の場合
1年：38万2670円
1カ月：3万1440円
維持管理費が必要

お得その③

安全面でお得！

クルマの運転中に交通事故が起きた時、その運転手は加害者になる場合があります！しかし、公共交通機関を使えば、事故の加害者になる事はありません。



バスマップやバスガイドブック、インターネットを使ってお出かけプランを作成しよう！

インターネットが使える方は・・・

Googleマップや豊田市バスマップ、みちなびとよたホームページが便利です！バス停だけでなく飲食店やコンビニ、スーパーなども載っています。

携帯電話のアプリで乗り換えも簡単に検索できる♪



名鉄バスやおいでんバスはマナカが使えます♪

バスガイドブック・時刻表を使う方は・・・

バスガイドブックは、豊田市のすべてのバス時刻表が記載されています。

- ・豊田市駅東口バス待合所
- ・豊田市の各支所
- ・交流館
- ・豊田市役所情報コーナー（南庁舎1階）に置いてあります。



バスや電車は意外と安全、コロナ対策もばっちり

3つ守れば感染リスクはほとんどありません！

- ▶ 常にしっかり換気！
- ▶ 「目・鼻・口」は何か何でも触らない！
- ▶ お静かに…。話すなら小声で「マスク」！



申請・問い合わせ、介護・高齢者の相談窓口はこちらまで
豊田福寿園地域包括支援センター 電話 45-5357

