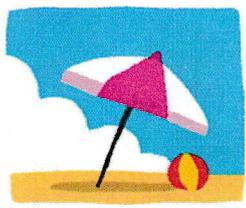


豊田 福寿園

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！
年々暑くなるのが早くなっている様に感じます。
無理せず涼しくして過ごしましょう

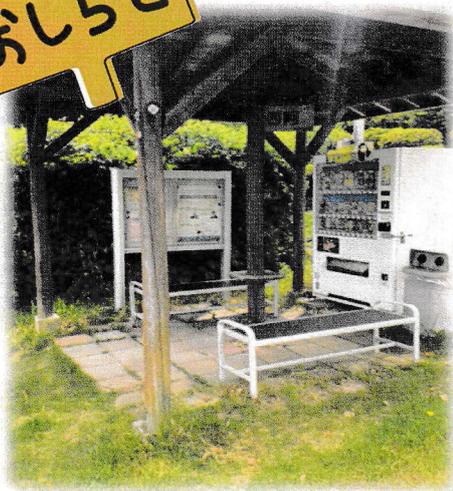


熱中症の予防をしましょう♪



年齢を重ねると体温調節機能が低下し、暑さを感じにくく、喉の渇きを感じづらいため、水分補給が不足しがちです。

適切な室内温度(26~28℃)を保ち、**こまめな水分補給**を行うことが重要です。
風通しの良い服装を選び、**扇風機やエアコン**を使用することが推奨されます。



「井郷・水無瀬川緑道コース」終点地点の四阿では、**ちょっと役立つ情報**や、

ちょっと考える脳トシを掲示しています！

暑すぎる時間は避けてのお散歩の休憩に是非お立ち寄りください。



縁(えん)カフェ

日時：毎月第4水曜日
13時~

場所：井郷交流館大会議室



100円ご負担いただきお茶菓子準備しています
工作や脳トシ、演奏を聞いたり、
楽しく過ごしましょう
予約は必要ありません

えんがわ

日時：奇数月第2金曜日
10時~11時

場所：御船区民会館



認知症予防について、お話や体操、脳トシをしています

予約は必要ありません



もの忘れ チェック

認知症は気づかないところで進行しているかもしれません
早期発見 早期治療が大切であり、予防にもつながります
チェックシートをやってみましょう

※認知症チェックはあくまでも目安です。
認知症の診断をするものではありません

- 1 同じことを言ったり聞いたりする
- 2 物の名前が出てこなくなった
- 3 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた
- 4 以前はあった関心や興味が失われた
- 5 だらしなくなった
- 6 日課をしなくなった
- 7 時間や場所の感覚が不確かになった
- 8 慣れた所で道に迷った
- 9 財布などを盗まれたという
- 10 ささいなことで怒りっぽくなった
- 11 蛇口・ガス栓の締め忘れ
- 火の用心ができなくなった
- 12 複雑なテレビドラマが理解できない
- 13 夜中に急に起きだして騒いだ

3つ以上あてはまった方は、まず相談を



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