



▲地域包括支援センターのホームページはこちら

▶問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3021
南部高齢者サポート ☎67-3788

介護予防レンジャー 体鍛えるんジャー

7月のご案内

もの忘れ相談会

もの忘れや認知症のことについて悩んでいませんか？西香川病院の相談員が個別相談に応じます。

日時 7月10日(月) 午後2時～3時

場所 みとよ未来創造館

対象 本人または家族

※希望する人は、当日会場にお越しください。

※希望者多数の場合は、お待ちいただくことがあります。



高齢者あんしん相談

認知症や介護に関すること、成年後見制度や高齢者虐待などの相談
※オンライン相談を希望する人は、市ホームページからお申し込みください。

日程	時間	場所
3日(月)	10:00 } 11:00	市民センター仁尾
10日(月)		詫間ふれあい交流館
11日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
13日(木)		三豊市役所
18日(火)		ゆめタウン三豊
19日(水)		豊中庁舎
20日(木)		山本町保健センター
24日(月)		三野町保健センター

みとよ元気運動塾

転倒予防のための運動教室

日程	時間	場所
3日(月)	10:00～11:30	市民交流センター
	13:30～15:00	みとよ未来創造館
6日(木)	10:00～11:30	山本町保健センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
12日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
14日(金)	10:00～11:30	三野町保健センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
19日(水)	10:00～11:30	マリウエーブ

脳きらり教室

認知症予防の教室

内「お薬について知ろう」

日程	時間	場所
11日(火)	13:30 } 15:00	みとよ未来創造館
12日(水)		マリウエーブ
21日(金)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
24日(月)		三野町保健センター
25日(火)		仁尾町文化会館
26日(水)		市民交流センター
28日(金)		山本町保健センター

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人、認知症の人とその家族、医療・福祉の専門職など、誰もが気軽に集える場所です。

料金 100～300円



日程	時間	場所	申し込み・問い合わせ先
9日(日)	13:00～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333
16日(日)	13:30～14:30	特別養護老人ホームとよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300 要予約
18日(火)	9:30～11:00	※まちづくり推進隊山本へお問い合わせください	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
19日(水)	13:30～15:00	三野町保健センター(太陽の家)	みの元気塾 ☎72-1872
20日(木)	14:00～15:00	みんなの看多機なないろ(高瀬町)	みんなの看多機なないろ ☎73-4533
21日(金)	13:30～14:30	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
22日(土)	14:00～16:00	野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777
27日(木)	13:30～15:30	マリウエーブ	地域包括支援センター ☎73-3021

～防ごう！熱中症～

梅雨明け頃になると熱中症になる人が増えてきます。熱中症で救急搬送される人の多くは高齢者であるため、注意が必要です。

Q. どうして高齢者は熱中症になりやすいの？

☆高齢者は体内の水分が不足しがちです。若年者よりも体内の水分量が少ないうえ、体の老廃物を排出するときに、たくさんの尿を必要とします。

☆暑さに対する感覚機能や調節機能が低下しています。暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなり、体に熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも心臓や腎臓などへの負担が大きくなります。

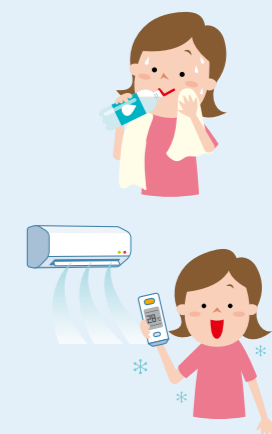
熱中症を防ぐポイント

ポイント1 喉の渇きを感じなくても、**細めな水分補給をしましょう。**

目安として、1時間ごとにコップ1杯の水分を取りましょう。入浴前後、朝起きた時にも水分を忘れずに！

ポイント2 **エアコンを上手に使いましょう。**

エアコンや扇風機の風が苦手な人は、設定温度や風向きを調整しましょう。カーテンやすだれを活用し、直射日光を遮りましょう。



転ばぬ先のステップアップ教室(高瀬会場)の参加者を募集します **要予約**

日時 8月22日(火)～12月5日(火) 午後1時30分～3時 (全10回)

場所 みとよ未来創造館

内容 転倒を予防するための運動教室
ストレッチ、バランス運動などを組み合わせた複合的な運動プログラム

対象 ・市内在住で、おおむね65歳以上の人
・運動を制限するような疾病や痛みの少ない人

人数 20人

受付開始 7月3日(月) 午前9時～定員になり次第受付終了

申し込み 地域包括支援センター ☎73-3021



▲介護予防レンジャー