



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？市内のもの忘れ外来の相談員が個別相談に応じます。

日時 7月8日(月)
午後2時～3時

場所 危機管理センター

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

日程	時間	場所
1日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
8日(月)		詫間ふれあい交流館
9日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
11日(木)		三豊市役所
17日(水)		豊中庁舎
18日(木)		山本町保健センター
29日(月)		三野町保健センター

脳きり教室

認知症予防の教室 内「スマートフォンで脳も生活もいきいきと」

日程	時間	場所
8日(月)	13:30～15:00	三野町保健センター
9日(火)		みとよ未来創造館
10日(水)		マリンウェーブ
23日(火)		仁尾町文化会館
24日(水)		豊中町保健センター
26日(金)		山本町生涯学習センター
29日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター

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
4日(木)	10:00～11:30	山本町生涯学習センター
	13:30～15:00	財田町国保高齢者保健福祉支援センター
8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
10日(水)	10:00～11:00	二ノ宮農業構造改善センター
17日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ
26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

オレンジかふえのお知らせ

認知症が気になる人や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



▲5月の栗島開発総合センターでは、認知症に関する講座と、身体を使ったミニゲームをしました

日程	時間	場所	問い合わせ先
10日(水)	9:00～11:00	栗島開発総合センター	アーチ訪問看護みとよ ☎24-8738
17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
18日(木)	13:30～15:30	マリンウェーブ	地域包括支援センター ☎73-3021
	14:00～16:00	みんなの看多機 ないろ(高瀬町)	みんなの看多機ないろ ☎24-8911
19日(金)	13:30～15:00	仁尾町文化会館	地域包括支援センター ☎73-3021
21日(日)	13:30～15:30	特別養護老人ホーム とよなか荘	とよなか荘 ☎56-6300
27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
28日(日)	13:30～15:00	デイサービス禅進(山本町)	デイサービス禅進 ☎24-9333

高齢者のための熱中症対策

高齢者は、体内の水分が不足しやすく、暑さに対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため、特に注意が必要です。熱中症予防には、水分・塩分補給と暑さを避けることが大切です！

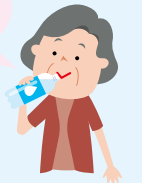


熱中症を防ぐポイント

★こまめに水分・塩分を補給しましょう！

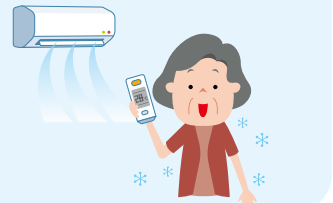
- ・喉が乾いていなくても、1時間ごとにコップ1杯の水分を取りましょう。
 - ・入浴前後や起床後も、まず水分・塩分補給をしましょう。
- ※疾患がある人の水分や塩分の摂取量は、かかりつけ医の指示に従ってください。

1日当たり1.2リットルを目安に水分を取りましょう



★エアコンを上手に使いましょう！

熱中症は、**室内や夜間**でも多く発生しています。昼夜問わず、エアコン・扇風機などを使用して温度調整をしましょう。



熱中症警戒アラート 全国運用中

熱中症警戒アラートは、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日の夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

熱中症警戒アラート発表時は、特に屋外での活動は避け、積極的に体を休めるなど、無理をしないようにしましょう。

転ばぬ先のステップアップ教室(高瀬会場) 参加者募集 要予約

日時 8月20日(火)～11月26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

定員 20人

受付開始 7月1日(月) 午前9時～
※定員になり次第受け付け終了

申し込み 地域包括支援センター ☎73-3021

自分の足で元気に歩こう！



▲転びにくい身体作りのための教室です