

7月のご案内

もの忘れ相談会 要予約

日時 7月7日(月)・8月4日(月)
午後2時～3時

場所 みとよ未来創造館

受付 前週の金曜日まで

▶申し込み・問い合わせ
地域包括支援センター ☎73-3021



◀申し込みはこちらから

家族介護教室 ☎ あなたのための熱中症対策 要予約

日時 7月11日(金) 午後1時30分～3時30分

場所 豊中庁舎

▶申し込み・問い合わせ とよなか荘 ☎56-6400

つなぐ会 もの忘れが気になる人と家族の交流会

日時 7月24日(木) 午後2時～4時

場所 みとよ未来創造館

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
11日(金)	10:00～11:30	三野町生涯学習センター
	13:30～15:00	仁尾町文化会館
14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
16日(水)	10:00～11:30	マリンウェーブ

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
7日(月)	10:00～11:00	市民センター仁尾
8日(火)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
10日(木)		三豊市役所
14日(月)		詫間ふれあい交流館
16日(水)		豊中庁舎
17日(木)		山本庁舎
28日(月)		三野町保健センター
8月4日(月)		市民センター仁尾

脳きらり教室

認知症予防の教室

☎「シナプソロジーで脳を活性化・骨折予防について」

日 程	時 間	場 所
8日(火)	13:30～15:00	みとよ未来創造館
9日(水)		マリンウェーブ
14日(月)		三野町生涯学習センター
15日(火)		仁尾町文化会館
25日(金)		山本町生涯学習センター
28日(月)		財田町国保高齢者保健福祉支援センター
30日(水)		豊中町農村環境改善センター

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



▲4月に三野町保健センター(太陽の家)で開催されたオレンジかふえ

日 程	時 間	場 所	申し込み・問い合わせ先
8日(火)	10:00～12:00	神田定住促進センター(山本町)	まちづくり推進隊山本 ☎63-1501
13日(日)	10:30～12:30	粟島開発総合センター	地域包括支援センター ☎73-3021
16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
17日(木)	14:00～16:00	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 ☎24-8911
18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
20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
24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
26日(土)	14:00～16:00	みとよ未来創造館(高瀬町)	四国学院大学専門学校 ☎72-5192
		野田原集落センター(財田町)	阿須波(谷口) ☎090-5712-6777

地域包括支援センター

おたっしやだより

▶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

しっかり予防で安心の夏 熱中症を防ぎましょう

熱中症は、危険な体温上昇と脱水状態により起こります。高齢者は暑さを感じにくく、体内の水分量も少ないため、熱中症のリスクが高まり、特に注意が必要です。

昨年度の市内の状況

☀ 市内で、熱中症により救急搬送された人の6割以上が高齢者です。

7月は6月の2.4倍で、8月はさらに搬送者が増えています。

☀ 屋内で発生する熱中症の多くは自宅で、そのうち7割以上が高齢者です。

梅雨明けは熱中症の危険性が増します。声を掛け合い、みんなで熱中症を予防しましょう。

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杯くらいの水分を取ってください。入浴前後や起床後も水分を補給し、大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに補給をしましょう。
※治療中の人は、かかりつけ医の指示に従ってください。



エアコンを上手に使いましょう！

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てください。体感ではなく、温度計や湿度計を見て確認しましょう。



体調管理に気を付けましょう！

日頃の食事摂取や十分な睡眠で、体調管理を行うことも大切です。

熱中症警戒アラートに注意しましょう！

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をお知らせするものです。前日の夕方または当日の早朝に、都道府県ごとに発表され、テレビなどを通じて発信されます。

熱中症警戒アラートが発表されたら、外出予定を見直し、できるだけ室内の涼しい場所で過ごしてください。

