

熱中症に気をつけましょう!

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、
涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、
外でも日陰へ



こまめに水分補給をしましょう

- のどが渴いていなくても、
こまめな水分補給をしましょう
- 大量に汗をかいた時は
塩分も忘れずに



温度管理に気を付けましょう

- 換気した後は、室温の確認
- 熱がこもらないように、
適宜マスクを外しましょう
- エアコン、扇風機なども活用
しましょう



健康な体作りをしましょう

- 日頃から無理のない範囲で**適度に運動**
- 体調が悪い時は無理せず**自宅で静養**
- **規則正しい生活**を
しましょう



地域包括支援センター

令和5年7月 第131号

シクラメンだより

【発行者 中津川市シクラメン地域包括支援センター・中津川市高齢支援課】

あじさいの会定例会が開催されました

6月に、あじさいの会(阿木いきいきリハビリ体操指導士会)定例会が開催されました。体操についてその効果や伝え方などを皆で学び、また実践の場の報告など行い共有しました。皆さんの真剣なまなざしに、これからの地域での活動がますます楽しみです。



『あじさいの会』とは・・・

阿木いきいきリハビリ体操指導士が所属している会です。この会は、住民の皆様が自ら介護予防に関わり、地域での自助、互助をより深めていくことを目的として活動を行っています。
会の活動を通して、**年齢を重ねながらも
住み慣れた場所で安心して暮らせる地域**を目指します。

あなたも体操指導士になりませんか?

阿木いきいきリハビリ体操指導士養成研修を受講し修了すると指導士として地域と一緒に活動ができます。

あじさいの会に所属し2ヶ月に1度の定例会で協議・学習を行ったり、実践の場として「暮らしの保健室健康講座」などがあります。

編集後記

今回「私の元気の秘訣」を紹介させて頂いたTさん。畑を介して、いただく姿や講師を務めていた健康講座での姿は、凛とした健康さを感じました。そして、地域の習い事に興味を持ちました。暑い季節がやってきました。紙面に気がついてお過ごしください。



ミニクイズ

- なんて読むでしょう
- ① 茗荷
 - ② 玉蜀黍
 - ③ 豌豆



介護予防教室を開催しました

各地域で開催している教室です。
どなたでもお気軽に参加できます。



体力測定実施中

6月、長寿会では理学療法士による体力測定を行いました。（写真左）その後、あじさいの会所属の指導士による体操を行いました。（写真右）「阿木いきいきりハビリ体操」は無理なく体を動かすことができるので、おススメの体操です。

地域の教室を通して、介護予防を進めていきたいと考えています。



広岡の教室「長寿会」

暮らしの保健室

阿木診療所とシクラメン包括支援センターとの共催で開設しています。

【日 時】毎週水曜日9:30~11:00

【場 所】阿木診療所待合室

【連絡先】阿木診療所 ☎63-2900

シクラメン包括支援センター

(担当: 志水) ☎63-3202

子供から高齢者まで、健康・介護などに関する気になる事・心配事・困った事などありませんか？看護師や相談員に気軽に話せる、保健室のような場所です。身長・体重、血圧測定、握力測定ができます。お気軽にお電話ください。

《健康講座》 毎月最終水曜日開催

今後の予定

7月26日 (水)

8月30日 (水)

9月27日 (水)

毎月最終水曜日に、健康増進や介護予防に役立つ健康講座を開催しています。講座修了後は『阿木いきいきりハビリ体操』をあじさいの会の皆さんと行っています。

(内容は毎月変わります)

要予約

第3回 私の元気の秘訣！ ~地域を想って~



第3回目はTさんです。4月の暮らしの保健室健康講座「高齢者の農業～野菜づくり～」では講師を務めていただきました。なんと、今年で87歳になられます！そんなTさんに、元気の秘訣をお聞きしました。毎日4,000歩歩くというTさんの1日は朝4時の起床から始まります。現在でも「トマト」「ネギ」「茄子」「きゅうり」「ぶどう」など、いくつもの野菜を作ってみえます。

野菜は昭和28年（高校2年生）から茄子の苗づくりを始めて以来現在まで毎年作ってみえます。（途中2年休む）
トマトの生産が盛んな阿木ですが、品種を阿木に持ってくる為に全国の関係機関に足を運ぶなど東奔西走されたそうです。
現在も地域のマーケットにネギやきゅうりを出してみえます。
まさに地域の為に走り回ってこられたTさん。地域の役に立ちたいという想いもまた元気の秘訣かもしれませんね。



元気の秘訣①

・朝起きた時に体操と深呼吸

元気の秘訣②

・1日4,000歩

元気の秘訣③

・毎日の晩酌



東濃権利擁護センターによる阿木地区巡回相談が開催されます

要予約

【開催日時】10月4日(水)

14:00~15:30

【場所】シクラメン地域包括支援センター

認知症・知的障がい・精神障がい等の理由で、預貯金の管理ができない、介護や医療などの契約ができない、悪徳商法の被害に遭うおそれがある等で、成年後見制度の利用を検討されるという方に、東濃権利擁護センター相談員による巡回相談を行っています。尚、予約が無い場合は開催されません。

【予約・問い合わせ先】

中津川市役所 高齢支援課
66-1111 内線695

巡回相談日に都合がつかない方の相談については、東濃権利擁護センター中津川・恵那事務所（にぎわいプラザ6階）で随時受け付けています。（事前に連絡したうえでお願いします。）
☎66-6803 受付時間9:00~17:30 土日 祝日 年末年始休

ご存知ですか？

中津川市シクラメン地域包括支援センター

地域の高齢者の皆さまの

福祉・介護や保健・医療、暮らしなどに関する 相談窓口

もの忘れが増えた
もしかして認知症？



近所に心配な人が
いるんだけど…

いろんなことに
不安を感じるけど
どうしたらいいの？

お気軽に
ご相談ください!!

介護保険の
手続きって
どうするの？

体操はどこで
やっているの？



家族の事って
相談できる？



地域包括支援センターは中津川市が設置する相談窓口です

電話や来所による相談の他、ご自宅への訪問による相談も行っています。まずはお気軽にご連絡ください。

秘密厳守

認知症についての相談も受付中です

相談無料

電話 63-3202 担当 志水

ホームページでも情報を発信しています。ぜひご覧ください！
「相談したい」のページをご覧ください

