

大野北第2高齢者支援センター季刊誌

大野北の国から2

創刊号 平成27年度 第1号

高齢者支援センターは、介護保険や相模原市の在宅福祉サービスの説明・手続きはもちろん、ご高齢の皆様が住み慣れた地域で元気に生活して行けるよう、皆様の健康づくりも支援しています。

お元気な方も、お気軽にご連絡ください。



4月1日から、淵野辺駅南口の大野北公民館前の通り沿い(榎町交差点とコンビニの中間ぐらい)に新事務所を開設し、新たな体制で業務を開始しています。電話番号は従来と変わりません。



平成27年度

介護予防教室・家族介護教室のご案内

今年度から大野北地区が二つに分割されたこともあり、皆様の身近な自治会館などでの開催が増えています。

お近くで教室などが開催される際は、ぜひご参加ください。

* 公民館大会議室では、12月中旬にリフレッシュ会も企画しています。

大野北公民館大会議室

脳はつらつ教室

1日目：5/15(金)午前

2日目：5/22(金)午前

3日目：5/29(金)午前

4日目：6/5(金)午前

みんなで歌って元気生活

9/11(金)午前

大野北公民館小会議室

健口(けんこう)体操でいきいき笑顔!

8/21(金)午前

プロミティ淵野辺A・B会議室

足腰体カテスト

9/18(金)午前

榎町自治会館

大野北第2
高齢者支援センター

鹿沼台

共和南町自治会館

共和自治会館

『ちょっと困った』そんな時に役に立つお話し

10/20(火)午後

共和

共和自治会館

介護予防“満点”講座

1日目：11/6(金)午前

2日目：11/13(金)午前

3日目：11/20(金)午前

4日目：11/27(金)午前

5日目：12/4(金)午前

高根

高根1丁目自治会館

由野台

由野台睦自治会館

(仮)健康長寿と食

9/2(水)昼

大野台3丁目

東嶽之内自治会館

東淵野辺しゃっきり健康教室①

6/17(水)午前

東淵野辺しゃっきり健康教室②

11/18(水)午前

東嶽之内自治会館

(仮)お金、病気、住まい…

心配なことに備えて

9/22(火)午後

嶽之内自治会館

『ちょっと困った』そんな時に役に立つお話し

7/21(火)午前

(仮)お金、病気、住まい…

心配なことに備えて

11/17(火)午後

嶽之内自治会館

転倒骨折予防教室

1日目：10/2(金)午後

2日目：10/9(金)午後

3日目：10/16(金)午後

4日目：10/23(金)午後

淵野辺東小学校体育館

ラジオ体操

7/11(土)午前

今年度は教室の後
同じ会場で、お気軽に相談できる
時間を設けます。
「こんなこと相談できるの？」など
お考えのことがあれば、ぜひ
お声掛けください。

注意：一部、会場や講師の調整が完了していないため、実施日や内容が若干変わる可能性があります。

お手数をお掛けして申し訳ありませんが、1~2か月前を目途に自治会の回覧版等で詳細をお知らせしますので、ご確認ください。

お申込みはこちらにお願い致します♡

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)

大野北第2高齢者支援センター

大野北第2保健室

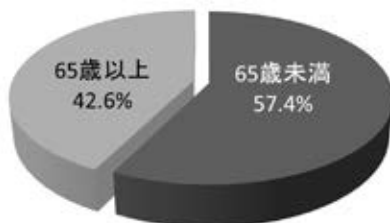


体が暑さに慣れてないこの時期から、

熱中症への注意が必要です！

高齢者は、加齢に伴い『のどの渇きに対する感覚が鈍くなる』『暑さに対する感覚が鈍くなる』『発汗など体から熱を逃がす機能が低下する』などの変化が起こる為、熱中症を起こしやすくなります。

東京消防庁によれば、平成26年6月から9月の間に東京消防庁の管内で熱中症で救急搬送された人は3,218人、そのうち42.6%が65歳以上の高齢者でした。



「エアコンや扇風機を上手に活用して室温を28℃以下に保つ」とともに、「1日1.2ℓを目安に、こまめに水分補給」して、熱中症を予防しましょう！

120mlは、オロナミンC 1本分です



1回150ml×8回の例

- 6:00 起床時
- 7:00 朝食時
- 10:00 午前のお茶の時間
- 12:00 昼食時
- 14:30 午後のお茶の時間
- 18:00 夕食時
- 19:00 入浴前
- 21:00 就寝前

1回120ml×10回の例

- 6:00 起床時
- 7:00 朝食時
- 9:00 お茶の時間①
- 11:00 お茶の時間②
- 12:00 昼食時
- 14:30 お茶の時間③
- 16:00 お茶の時間④
- 18:00 夕食時
- 19:00 入浴前
- 21:00 就寝前

大野北第2高齢者支援センター

〒252-0233

相模原市中央区鹿沼台1-3-17 ヴィアール鹿沼台1-C

042-768-2195 (日曜・祭日を除く8:30~17:15)



編集後記



鹿沼台に引越して1ヵ月。ノボりもでき、ようやく事務所らしい形が整いました。両隣の民間事業者と比べてまだまだ宣伝が足りず寂しい印象ですが、相談し易い雰囲気が出せるよう、少しずつ整えて行きたいと考えています。