８月１日号

高齢者あんしんセンター希望館たより

回覧

熱中症に注意して夏を乗り切りましょう！

〇こんな日は熱中症に注意してください

・気温が高い　・湿度が高い　・風が弱い　・急に暑くなった

〇室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、経口補水液などを補給しましょう

＊経口補水液とは、食塩とブドウ糖をとかしたものをいいます。

暑さを避けてください

室内では・・

・扇風機やエアコンで温度を調節　・室温をこまめに確認

・すだれ、打ち水を利用

外出時には・・・

・日傘や帽子の着用　・日陰の利用、こまめな休憩

・日差しがつよい日は、日中の外出をできるだけ控える

身体の蓄熱をさけるために・・・

・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する

・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

＊厚生労働省･環境省　熱中症より

夏は台風などの災害にも注意が必要ですね。

台風やゲリラ豪雨で、避難が必要な場合に、自力で避難することができない方は、高崎市の災害専用電話　027-321-5000 に電話して下さい。
市の公用車またはバスが迎えにいきます。
詳しくは、防災安全課　027-321-1352

脳トレクイズ：備えあれば＿＿＿＿　＿＿に入る言葉はなんでしょう！

裏面へ

オレンジカフェのお知らせ

認知症や介護の専門職（あんしんセンター職員・オレンジサポーター）で、認知症予防のための講話や、折り紙などの手先をつかった活動、簡単な運動等を行っています。

おしゃべりをしながら、介護や、認知症でちょっと気になることなども、お気軽にお聞き下さい。

どなたでも来ていただける場所になっています。

地区のオレンジカフェを紹介します。ぜひ、お越し下さい。

＊1オレンジサポーター：高崎市では、認知症サポーター養成講座を受講し、地域で活動する意思のある方を「高崎市オレンジサポーター」として登録しています。

＜のぞみカフェ＞　毎月第３木曜日

今後の開催日　　8 月お休み　　9 月 19 日

午後2時から午後3時30分まで

場所　ウエルシア　高崎貝沢店　高崎市貝沢町960−1

＊予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。

＜サロンタイムカフェ＞　毎月第4月曜日

今後の開催日　　8 月 26 日　　9 月未定

午後2時から午後3時30分まで

場所　地域サロン　タイム　高崎市浜尻町201－7

（ジェームス高崎問屋町店の北側にあります）

駐車スペースがないため、徒歩・自転車でお越し下さい。

＊予約は必要ありませんが、人数が多い際には、お待ちいただく場合もあります。＊飲み物代が必要です。(100～150 円程度)

脳トレクイズの答え　　備えあれば憂いなし　（そなえあればうれいなし）

意味は、普段から準備をしておけば、いざというとき何も心配がないということ

高齢者あんしんセンター希望館

■住所　江木町１０９３－１（老人ホーム希望館内）

■電話番号　３２２－４９８５（代表）・３２２－２０３４（直通）

■担当職員名　鳥塚・青木・石井・田中