

# こんにちは! 坂祝町地域包括支援センターです

高齢者福祉に関する総合相談窓口です

## 認知症についての学習講座 を開催

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気で、近年の日本では、5人に1人が認知症を発症するとも言われています。

この講座では、認知症についての基礎知識を理解し、認知症の人や家族をやさしく支える手立てを学びます。

もし認知症になったとしても、誰もが安心して暮らせるまちに、皆でしていきましょう。



**日時:** 7月8日(土) 午後1時30分から3時  
**場所:** 総合福祉会館サンライフさかほぎ 2階会議室1・2  
**対象:** 関心のある方どなたでも参加いただけます。  
**参加費用:** 無料  
**講師:** 地域包括支援センター職員、認知症キャラバン・メイト

## 65歳以上の皆さんは特に 熱中症に注意が必要です!

年齢を重ねるにつれて体の水分が不足しがちになり、また暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。加えて熱がたまりやすくなる等、身体の調整も難しくなります。室内でも熱中症になる可能性が十分ありますので場所を問わず、特に注意が必要です。

### ● 熱中症を防ぐポイント

- ① **こまめに水分補給をする。**  
(のどの渇きを感じなくてもこまめに水分をとりましょう)
- ② **エアコン・扇風機を上手に使用する。**  
エアコンや扇風機は温度や湿度設定に気をつけたり、身体に直接あたらないよう風向きを調整すると冷え過ぎず快適に使えます。
- ③ **衣服の工夫や冷たいタオルの使用等で熱を逃がす。**
- ④ **散歩や畑仕事は涼しい時間帯(朝、夕方等)を選ぶ。**
- ⑤ **睡眠を十分にとる。**  
是非ご家族、友人、近隣住民の方でお互いに体調を気にかけて、声を掛け合しましょう。

## 「筋力アップ8回教室」 参加者を募集

いくつになってもトレーニングをすることで筋力はアップします。

教室は、誰でも簡単に使える6種類の空圧式筋力トレーニングマシンを使います。運動指導士、保健師がいますので初めての方でも安心です。また、過去の参加者で、マシンの使い方を復習したい方の再参加も可能です。

教室修了後は自主トレーニングで継続していくことができます。



**日程:** 7月18日から9月12日 毎週火曜日  
午前9時30分から11時30分  
**場所:** 総合福祉会館サンライフさかほぎ 2階 研修室  
**対象:** 坂祝町にお住いの65歳以上の方  
**参加費用:** 800円  
**定員:** 12名  
**申込締切:** 7月11日(火)

～あなたの笑顔を地域のために活かしてみませんか～

## ボランティア募集中!

### ● 脳の健康教室サポーター

**活動内容:** 参加者のサポートとお話し相手、教室の準備、片づけ ※見学できます  
**活動日時:** 毎週水曜日 午前9時20分から11時40分  
**活動場所:** サンライフさかほぎ 2階  
謝 礼: あり

### ● 送迎車の運転手

**活動内容:** 各種教室参加者の自宅から会場までの送迎  
**応募資格:** 普通自動車免許証をお持ちの方  
謝 礼: あり



申し込み・問い合わせ: 坂祝町地域包括支援センター(サンライフさかほぎ内) ☎ 25-7575(直通)