

府中市地域包括支援センターおしたて

8月



講座案内

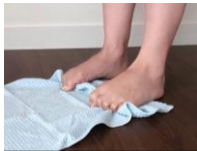


元気一番！
ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばひー

事前の申し込みをお願いします

おおむね65歳以上の市民

参加費無料

講座	会場	日時
健康アップ講座 「タオル体操」 ※ <u>手ぬぐい</u> または <u>薄手の浴用タオル</u> を お持ちください 	ニューライフマンション B 集会室	8月5日(水) 午後1:30～2:30
マットでストレッチ 講師:いきいきプラザ運動指導員 ※ <u>体操用マット</u> をお持ちの方は 持参ください (体育館のマットも利用できます)	押立体育館 2階 会議室 (上履き持参)	8月10日(月) 午後1:30～2:30
楽しく脳トレ講座 「裏文字にチャレンジ」	押立文化センター 2階 講堂	8月14日(金) 午後1:30～2:30
写し書き講座 筆ペンで和歌をなぞり書きします 百人一首 (NO、71-73) ※ <u>筆ペン</u> をお持ちの方は持参ください (貸出あり)	押立文化センター 2階 講堂	8月19日(水) 午後1:30～2:30

- ★ 申込用紙を直接担当に提出、又はお電話（メール可）でお申し込みください。
- ☆ お申込み多数の場合は抽選とさせていただきます。
抽選で漏れた方のみ、実施日の1週間前までに連絡をいたします。
- ☆ 初めて参加の方は申込書（年間登録）のご記入をお願いします。
- ☆ 水分補給のための飲み物のご持参、動きやすい服装・靴でお越しください。
- ☆ お申込みのキャンセル、当日お休みされる場合はご連絡ください。

氏 名

年齢

住 所

電話番号

講座日 講座名

..... 申込用紙 きりとり

◆申込み・問合せ◆

〒183-0012 府中市押立町 2-26-23

府中市地域包括支援センターおしたて 介護予防事業担当

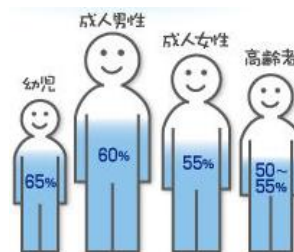
TEL:042-363-1661 (受付時間 日・祝を除く 10:00~15:00)

メールアドレス: simizu-sien@fsyakyo.or.jp 件名: 介護予防講座申込み

本文: 氏名・住所・電話番号・年齢・講座名 を明記してください



高齢者は特に注意が必要です!



こまめに水分を
とりましょう!

① 体内の水分が不足しがちです

若年者より体内の水分量が少ないうえ、からだの老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

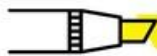
② 暑さに対する感覚器官が低下しています

暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります

③ 暑さに対する体の調節機能が低下します

からだに熱がたまりやすく、暑いときには若年者よりも循環器系への負担が大きくなります

エアコンを使用しましょう
(熱中症死亡者の8割は高齢者。
屋内での死亡者のうち9割はエ
アコンを使用していませんでした)



熱中症が疑われる人を見かけたら(主な応急処置)

❄ エアコンが効いている
室内や風通しのよい日陰
など涼しい場所へ避難



❄ 衣服をゆるめ、からだを
冷やす
(首の周り、脇の下、足の付け根など)



❄ 水分・塩分、経口補水液※
などを補給
※水に食塩とブドウ糖を溶かしたもの



自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、
ためらわずに救急車を呼びましょう!

