



神戸町地域包括支援センター ☎27-1158

熱中症に
ご注意!

水分摂取の
ポイント

暑さが厳しくなるこの時期、日中の外出時だけでなく、室内でも、また夜でも熱中症になるおそれがあります。

- のどが渇く前に水分補給
- コップ1杯(200ml程度)の水を1日に6~8回程度飲む
- たくさん汗をかいた時は塩分も

こまめな
水分補給を



フレイルサポーター大募集!!

みなさんの手で、神戸町を明るく元気にしましょう!
神戸町では、住民ボランティアである「フレイルサポーター」が活躍し、「フレイルチェック」の取り組みを行っています。現在は中央公民館で実施していますが、今後は各地区の公民館でも活動を広げていく予定です。フレイル予防を一緒に行う仲間を募集しています。



▲筋肉量測定をするサポーターさん

参加資格 下記の養成研修に両日とも参加できる方
申込方法 地域包括支援センター窓口
またはお電話でお申込ください

フレイルサポーター養成研修

日時 9月7日(水)・8日(木)
(両日とも9:00~16:00)
場所 中央公民館 3階大会議室
持ち物 筆記用具 飲み物

「フレイル」とは、年齢を重ねて体力や気力が低下し、要介護になる手前の状態のこと。このフレイルサポーターの取り組みは、ボランティアであるサポーターが住民に「フレイルチェック」をすることによって、住民もサポーターもお互いが元気になれる画期的な取り組みです。この取り組みは、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島教授が中心となって始められ、全国に急速に普及しています。

ローズカフェ事業

お話をしたり脳トレをしたり...お気軽に参加下さい。

ローズカフェ

日時 7月28日(木)
13:30~15:00
場所 ばらの里 運動室(入館料不要)
☎27-7774

てらカフェ

日時 7月25日(月)
9:30~11:30
場所 正覺寺(北一色674-2)
内容 雅楽の演奏会
☎27-2446

グラシアスカフェ

日時 7月2日(土)
9:30~11:00
場所 いろどり(神戸204-5)
☎51-4847

活き生きライフ サポートくらぶII

通える場を作って、自身の健康づくりに
つなげましょう。

日時 7月7日(木)、14日(木)、21日(木)
13:30~15:00
場所 介護予防施設 ばらの里 運動室
(21日(木)のみ創作室)
(※別途入館料が必要です)



▲介護相談もできます

☎27-7774

今月の「明治安田こころの健康財団オンラインセミナー」で認知症について取り上げています。詳しくはP20をご覧ください。