



神戸町地域包括支援センター ☎27-1158

暑さがますますきびしくなるこの時期、マスクをしていると、自分の呼吸によって温かい空気しか入ってこないため、体温が上昇してしまいます。また、顔の半分ほどが覆われるために、熱がこもりやすくなります。それに加えて、マスクによる加湿で口の渇きを感じにくくなるため、水分不足に気づくのが遅れ、熱中症になるリスクが高まる可能性があります。コップ1杯（200ml程度）の水を1日に6～8回飲むことや、積極的に冷房を使うことで、熱中症を予防しましょう！

## 今月の『通いの場』お気軽に参加ください♪



### ローズカフェ

日時 8月25日(木)  
13:30～15:00  
場所 ばらの里 創作室  
(入館料不要、喫茶代100円)  
☎27-7774

### グラシヤスカフェ

日時 8月6日(土)  
9:30～11:00  
場所 いろいろ  
(神戸204-5)  
☎51-4847

### 活きサポくらぶII

日時 8月4日(木)、18日(木)  
13:30～15:00  
場所 ばらの里 運動室  
(※別途入館料が必要です)  
☎27-7774

## 認知症サポーター養成講座を開催しました！

6月17日(金)に認知症サポーター養成講座を開催し、7名の方にご参加いただきました。この講座は、認知症を理解し、認知症の人や家族を見守る「認知症サポーター」を1人でも増やし、安心して暮らせるまちを目指して開催しています。

### 【講座内容】

- ・認知症を理解する
- ・認知症の人への望ましい対応や心がまえ
- ・認知症や介護についての相談窓口
- ・認知症サポーターとしてできること

### 【認知症サポーターとは…】

「なにか」特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る「応援者」です。ぜひ「認知症サポーター」になってみませんか？

### 次回開催案内

#### 認知症サポーター養成講座

日時：9月16日(金)  
13:30～15:00

場所：町立図書館

申込：電話または窓口(☎)でお申込みください。



## フレイルサポーターも募集中！

お互いが元気になるため、「フレイルチェック」を中心に活動するサポーターさんを募集しています。2日間の養成研修を受けていただき、サポーターの仲間になっていただける方、お待ちしております。

日時：9月7日(水)、8日(木) 9:00～16:00

場所：神戸町中央公民館 3階大会議室

申込：電話または役場窓口(☎)でお申込みください。

## 8月のフレイルチェック会 参加者募集！

日時 8月26日(金)  
13:30～15:30

場所 中央公民館 3階 大会議室

対象者 おおむね65歳以上の方