

首すじも日差しを避けて。

はつらつ

鶴川第1高齢者支援センター便り
高齢者の皆様が住み慣れた場所で、安心していきいきと生活できる地域づくりを目指します！

ツバの長い帽子で直射日光を避けましょう。

日をよけて風を通す服装は効果的です

サンダルは、転倒防止のため、かかとを固定できるものがオススメ。



熱中症

油断大敵！重症化すると命の危険も。対処のポイントを確認しましょう。

2 屋内でも油断は禁物！

熱中症は、日光にあたらなくても、屋内で熱がこもると発症リスクが高まります。家の中でも油断せず、できるだけ涼しい温度を心がけ、こまめな水分補給を行ってください。



1 水分は「こまめに」「少しずつ」

まず意識して頂きたいのは、**身体の水分量は、年齢を重ねるごとに減っている**、という事実。以前よりも、少しの水分不足で脱水や熱中症になりやすくなっています。また、**渴きを感じにくくなる**ため、喉が渇くまえに、予防的に水分摂取することが大切です。

そして、もうひとつ大切なポイントは、「**水は貯めておけない**」ということ。一度にたくさん飲んでも、余分な水はすぐ身体の外へ出ていきます。ゆえに、水分は「**こまめに**」「**少しずつ**」飲むことが大切です。目のつくところに水筒を置く等、工夫してみましょう。



3

症状が出たら早目に受診！

こんな時は 119 番

熱中症は体温のコントロールができなくなる怖い症状です。意識が朦朧^{もうろう}としている、体調不良が続く、といった症状が現れたら、病院へ相談しましょう。外出した翌朝に症状が出ることもあります。症状が進行することも考え、**早目の対処**を心がけましょう。

- ❗ 意識がない
- ❗ 麻痺がある
- ❗ 言動がおかしい

金井ヶ丘に新しく町トレグループが誕生しました！

町トレとは？

「町田を元気にするトレーニング」の略。町田市が考案した30分椅子に座って行うことができる筋力体操です。市内には140以上のグループがあり各地で活動しています。



町トレの様子。大勢で楽しく行うことが「継続」の力になります。

この度有楽玉川学園自治会集会場を活動拠点とした「町トレ花かご」が誕生しました！6月より、毎週木曜に活動しています。

皆様の地域でも町トレグループを立ちあげたい！とご希望の方は支援センターまでご相談下さい。

知ってる？権利擁護 ②

出張講座について

支援センターでは権利擁護のための取り組みを行っています。具体的には、「高齢者虐待」や「消費者被害」の防止への啓発活動や、「成年後見制度」の利用に向けた支援を行うこと、また、高齢者の権利や財産、尊厳ある暮らしを守るための相談・情報提供等になります。

そういった権利擁護の取り組みの啓発活動として、自治会、老人会、地域の会合等にセンター職員が伺い、権利擁護や成年後見制度の出張講座を実施しております。

皆様の地域での会合等で「成年後見制度について知りたい」「消費者被害について聞きたい」など、

出張講座開催のご希望がございましたら、支援センターまでご相談ください。



報告 家族介護者 交流会を開催 しました

5月17日(土) 第二清風園にて家族介護者交流会を開催しました。高齢者支援センターでは、介護の現場において介護者が一人で悩んだり、外とのつながりが希薄になったりといった「介護者の孤立」への支援として、定期的に交流会を行っています。現在介護中の方はもちろん、これからの介護へ不安をお持ちの方、過去に介護に携わった方など、いろいろな背景をお持ちの方が

集まり、お互いの現況や悩みを自由にお話しいただき共有する場です。定期開催しておりますので、ご興味のある方はお気軽



次回 9月20日(土) 13:30～15:00 第二清風園にて

お知らせ 認知症カフェ 「おれんじドア」ポスト カードが 完成！

「おれんじドア」は、認知症の当事者・ご家族と共に語らう場として、2016年から活動を続けている認知症カフェです。

この度、広報用のポストカードを作り、センターでお配りしています。もっとたくさんの方に知って頂き、認知症理解の輪が大きくなればと思っています。おれんじドアは第二清風園にて毎週金曜に開催しています。見学・参加等のご相談はセンターまでお気軽にご連絡ください。

第二清風園にて毎週金曜日 14:30～15:30
認知症カフェ
おれんじドア



町田市鶴川第1高齢者支援センター

町田市薬師台 3-270-1 (第二清風園内)

 042-736-6927



大蔵あんしん相談室

町田市大蔵町 806

 042-708-8964

月～土(祝日と12/29～1/3除く) 8:30～17:00