



御嵩町地域包括支援センター

包括支援レンジャーだより

今年も本格的な夏がやってきました。

暑さは体にこたえますが、涼しい時間に散歩したり、旬の食べ物を楽しんだり、季節を感じる工夫も大切です。

無理をせず、自分のペースで過ごしていきましょう。



熱中症予防コーナー

- ・朝夕でも油断せずに水分補給をしましょう(お茶より水や経口補水液がおすすめ)
- ・エアコンを上手に使いましょう(室温 28 度が目安)
- ・食欲がない日は、スープやゼリーなどで栄養補給を
- ・のどが渇く前にこまめに一口ずつ食べるのがおすすめです。

生活リズムのヒント

～夏でも快眠・快食をめざして～

- ・朝はカーテンを開けて自然光をあびましょう。
- ・昼寝は 30 分以内、午後 3 時までに
- ・夜は冷房を切らずに弱めでつけたまま就寝を(室温調整にご注意)

季節の話題・ちょっと豆知識🍉

「スイカは夏の天然のスポーツドリンク!？」

スイカには、カリウムや水分がたっぷり含まれ、体を冷やす作用があります。昔から“夏バテ防止”によく食べられてきました。冷やしすぎず、常温近くで少しずつ食べるのがおすすめです。



認知症サポーター養成講座

講座開催のお知らせ

認知症について正しい知識と理解を身につけた人のことです。サポーターになったからといって特別に何かをしなくてはいけないというものではなく、認知症の人とその家族を支える身近な応援者です。

いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。他人ごととして無関心でいるのではなく、「自分の問題である」という認識を持つことが大切です。

9月は世界アルツハイマー月間とし、世界各地で認知症に関する啓発活動が行われています。この機会に、認知症について学んでみませんか？

日 時 : **令和7年9月9日(火)15:30～(受付15:15～)**
※90分程度を予定

場 所 : **中公民館 2階研修室**

参加費 : **無料**

対象者 : **町内在住、在勤、在学の方**

定 員 : **20名程度**

締 切 : **令和7年9月5日 17時00分まで**

問合せ先: 御嵩町地域包括支援センター

TEL : 0574-66-8210(直通)

FAX : 0574-66-8010

Email: m-shakyo.houkatsu@galaxy.ocn.ne.jp

メールでの申し込みの場合、①氏名 ②住所 ③連絡先
3点の情報をご記入のうえ、送信してください。

