

うららかな新緑の季節を迎え、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。
いつも地域包括支援センターを温かく支えてくださり、ありがとうございます。
気持ちの良い日が増える一方で、急に真夏のような暑さになる日もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。油断せず、早めの熱中症対策を始めましょう。
「最近、外出がおっくうになった」「近所の高齢の方の様子が少し心配」など、ご自身のことだけでなく、地域の困りごとについても遠慮なくセンターへご相談ください。
皆様が笑顔で過ごせるよう、職員一同でお手伝いいたします。

ご報告 ☆ 壮健会（三ノ輪2区老人会）

5/9(土)市役所の保健師職による出前講座「骨粗鬆症・フレイルについて」を開催致しました。
ご自身の身体の状態(体組成計)を知っていただくことで、より健康について関心をもっていただくきっかけになったように思います。
この講座は全2回となっていますので、次回は「栄養について」の内容で開催を予定しています。



ご報告 ☆ 岩田小学校 認知症サポーター養成講座

5/26(火)岩田小学校にて授業の一環として認知症サポーター養成講座を開催致しました。
5年生約140名が参加されました。簡単なクイズを交えながら認知症とはこういったものかを学びました。また、包括職員と先生による寸劇を通して実際に認知症がある方へどうやって声をかけたらいいのかを良い例、悪い例を見て理解を深めました。



認知症サポーター養成講座の受講、開催依頼のご連絡もお待ちしております！



お知らせ

☆ あさ丘カフェ

月に一回(第三金曜日)、ボランティアさんの協力のもと開催しています。
お飲み物と手作りお菓子をご用意してお待ちしております。(1杯 100円)
カフェの開催に合わせて介護保険の学習などちょっとした教室や介護予防体操等も行っています。



<今後の予定>

これから梅雨、夏本番に向けての健康について情報発信を行っていきます。
また、9月には認知症サポーター養成講座の開催を予定しています。
興味のある方はぜひ一度お問い合わせください。



営業時間:13:30~15:00 場所:KITATTE^{キタツテ} お問い合わせ:0532-65-8477

お知らせ

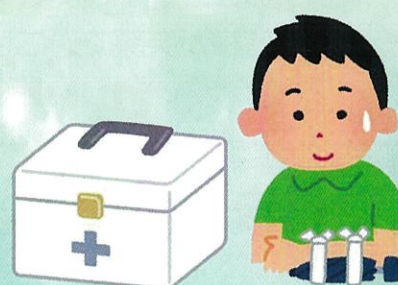
☆防災学習会

「もしも」の時の命を守ろう! ~災害時の健康サバイバル術~

日時:7/15(水) 13:30~15:00

場所:福祉サービス豊橋北 地域交流スペース「KITATTE」

問い合わせ:0532-65-8567 向坂まで



熱中症対策ポイント!

- ・のどが渇いていなくてもこまめな水分補給をしましょう!(1時間にコップ一杯を目安)
- ・外出時には、涼しい恰好をして帽子や日傘などで暑さ対策をしましょう!
- ・室内温度に気をつけてエアコンや扇風機などを活用しましょう!
- ・ご自分の体調と相談して暑いときには無理をしない!



地域包括支援センターコープ豊橋北 (担当地域:岩田校区・豊校区)

TEL:0532-65-8567 FAX:0532-21-8568

※相談員が不在の場合もございます。事前にお電話ください