



掲載記事の内容は、新型コロナウイルス感染症の影響により変更になる場合があります。前月号までに掲載したイベント情報などは、中止または延期になっている場合がありますので、お問い合わせください。

**危機管理防災課**  
TEL 049・262・9052

●振り込め詐欺対策機器の  
体験展示会

振り込め詐欺被害防止に効果のある対策電話機などの体験展示会を開催します。電話機の防犯機能をぜひ体験ください。来場者には防犯グッズをプレゼントします。

**日時** 6月7日(月)～6月11日(金)  
午前10時～午後4時  
**場所** 市役所本庁舎1階ギャラリー

**上野台体育館**  
TEL 049・263・8988

●足腰元気体操

**日時** 毎週木曜日(第5週目を除く)  
午前9時30分～10時30分

**場所** 上野台体育館トレーニング室  
**内容** 介護予防を目的としたトレーニング

**定員** 10人(申込順)  
**参加費** 1回500円  
**持ち物** 動きやすい服装、室内用の靴、タオル、飲み物、マスク  
**申込方法** 6月10日(木)から電話で申し込み



**高齢福祉課**  
TEL 049・262・9038

●敬老祝金のご案内  
喜寿・米寿・白寿を迎えた人をお祝いし、敬老祝金を支給します。支給対象者には通知を郵送します。  
**対象・金額** 左表のとおり

対象	支給金額	生年月日	支給月
喜寿 (満77歳)	7,000円	昭和19年 4月1日～9月30日	9月
		昭和19年 10月1日～3月31日	3月
米寿 (満88歳)	20,000円	昭和 8年 4月1日～9月30日	9月
		昭和 8年 10月1日～3月31日	3月
白寿 (満99歳)	50,000円	大正11年 4月1日～9月30日	9月
		大正11年 10月1日～3月31日	3月

※各支給月の1日時点で引き続き2年以上市内に住み、市に住民登録がある人。

**介護予防センター**  
TEL 049・264・7270

■一般駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください(障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は事前にご連絡ください)。  
■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●映画鑑賞会

「百万長者と結婚する方法」  
百万長者との結婚を夢見る、3人の女性の奮闘を描いたロマンチックコメディです。  
**日時** 6月12日(土)  
①午前10時30分～午後0時5分  
②午後1時～2時35分

**場所** 介護予防センター  
1階介護予防ホール

**持ち物** 介護予防センター利用登録証、マスク、飲み物、ふじみん

**対象** 65歳以上の人  
**定員** 各30人(申込順)

**申込方法** 6月7日(月)から窓口か電話で申し込み

**大井総合福祉センター**  
TEL 049・266・1111

■初めて利用する人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●健脚いきいき教室(膝・腰痛予防)  
**日時** 6月8日(火)・22日(火)、7月13日(火)・27日(火)

時間はいつでも午前10時～11時30分(9時40分受付)

**場所** 大井総合福祉センター  
4階多目的ホール  
**対象** 全日程参加できる人  
**定員** 20人(申込順)

**申込方法** 6月3日(木)から窓口で申し込み



梅雨入り時期の  
「熱中症」「エコノミークラス症候群」に注意しましょう

梅雨入りも近くなり、これからの暑い季節に向けて心配されるのが、熱中症です。暑い季節になるにつれ、暑さに徐々に慣れる「暑熱順化」が行われますが、新型コロナウイルスの感染を恐れて外出機会が減ると、汗をかいて体の熱を逃がす「夏の体」への準備が十分にされず、熱中症になるリスクが高まりやすくなります。  
また、マスクを付けて過ごす生活では、マスク内の湿度が上がっていることで喉の渇きを感じづ

らく、自覚しないうちに脱水が進むことも、熱中症になるリスクにつながります。さらに、脱水状態で活動量が低下すると、心臓から遠い部位の血管で血の塊が作られやすくなります(エコノミークラス症候群)。その血の塊がはがれ、肺や脳の血管に詰まることで肺塞栓症や脳梗塞などを起こします。しっかりとした水分補給と適度な運動を行い、扇風機だけでなく、クーラーも使って予防しましょう。

■高齢者の特徴

- 水分を貯める筋肉量が少なく、体内の水分量が不足しやすい
  - 喉の渇きや暑さを感じにくい
  - トイレを気にして水分を控える傾向がある
- ※天気が悪い時期は外出機会が減り、特に活動量が低下しやすくなります。

■水分の取り方

- 1日当たり1.5ℓを目安に水分を取る
- 時間を決めて小まめに水分を取る
- 外出時も水筒やペットボトルを持参する
- 「寝る前だから」、「トイレが近くなるから」と水分補給を我慢しない



■ふじみんぴんしゃん体操で  
適度な運動を

- ①つま先の上げ下げ
- ②かかとの上げ下げ



※①背もたれから背中を離し、両足を肩幅に広げてかかとが付くようにお尻の位置を調整します。

※「ふじみんぴんしゃん体操」の詳細は、市ホームページ(QRコード)をご覧ください。



問 高齢福祉課 (TEL)049・262・9038