



大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111
FAX 049・266・1112

■大井中央2・2・1

■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。

●筋力かるやか教室（転倒予防）

日時 6月14日（金）・21日（金）・28日（金）

7月5日（金）・12日（金）・19日（金）

時間はいずれも午後2時～

3時30分

場所 大井総合福祉センター1階

対象 ふじみんぴんしゃんホール

定員 6日間とも参加できる人

25人（申込順）

申込方法 6月5日（水）から大井総合福祉センター1階窓口で申し込む

（電話不可）

介護予防センター

TEL 049・264・7270
FAX 049・264・7271

■霞ヶ丘1・5・1

■一般駐車場はありません。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。

●モルックで遊ぼう！

並んだ12本の棒を倒して点数を競うスポーツです。ルールは簡単、どなたでも気軽に楽しめます。対戦ゲームで楽しい時間を過ごしましょう。

日時 ①6月20日（休）

午前10時30分～11時30分

②6月22日（土）

午後1時30分～2時30分

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール

対象 65歳以上

定員 各20人（申込順）

申込方法 6月12日（水）から介護予防センター窓口で電話（TEL 049・

264・7270）で申し込む

高齢福祉課

TEL 049・262・9038
FAX 049・261・7621

●通所型サービスC

加齢などにより低下した体力や歩行機能を向上させる方法のほか、食事の改善などを医療専門職から学び、習得します。

期間 8月6日（火）～11月12日（火）

（概ね週1回、計13回）

場所 介護予防センター（送迎要相談）

対象 要支援1・2で自主的にプログラムに取り組むことができる人

（デイサービスなどの利用者を除く）

※要介護認定を受けていなくても利用できる場合があります。

定員 5人（申込順）

申込方法 7月10日（水）までにお住まいの地域の高齢者あんしん相談センターに電話で申し込む

（TEL 049・256・6061）

申 高齢者あんしん相談センター
ふくおか
（TEL 049・261・1126）

かすみがおか
（TEL 049・264・7620）

つるがまい
（TEL 049・256・6061）

高齢者向けeスポーツ体験会

eスポーツは、ゲーム対戦をスポーツ競技として捉えるものです。仲間と一緒に楽しく行うことにより、加齢で筋力や認知機能が低下する「フレイル」や「認知症」の予防に効果があると言われています。お気軽にご参加ください。

日時 7月8日（月）午前9時30分～正午

場所 大井総合福祉センター1階ふじみんぴんしゃんホール

内容 リズムゲーム（太鼓の達人）、パズルゲーム（ぷよぷよ）のプレイ体験

講師 新倉敬二郎さん（埼玉eスポーツ連合理事）、Liveさん（日本eスポーツ連合プロライセンス保持者）

対象 市内在住の60歳以上の人

定員 30人（申込順）

申込方法 6月5日（水）から大井総合福祉センターに電話（TEL 049・266・1111）で申し込む

問 高齢福祉課（TEL 049・262・9038）



お問い合わせ

（TEL 049・261・3021）

危機管理防災課

TEL 049・262・9052
FAX 049・257・6061

●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。被害発生状況や手口別防犯対策などの資料展示や電話機などの防犯機能をぜひ体験してください。

日時 6月24日（月）～28日（金）

午前10時～午後4時

場所 大井総合支所

1階展示スペース

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。

人は暑い季節になるにつれ、暑さに徐々に慣れる「暑熱順化^{しよなつじゆんか}」が行われ、汗をかいて体の熱を逃がす「夏の体」への準備がされます。適度な運動を行い、夏の暑さに体を慣らしていきましょう。

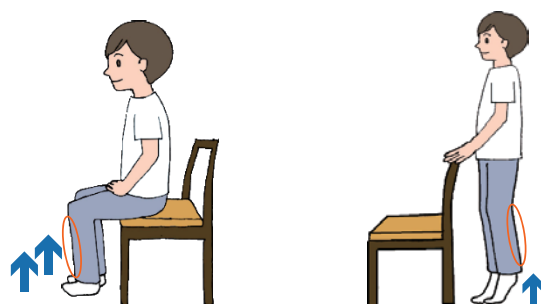
マスクを付けているとマスク内の湿度が上がることで喉の渇きを感じづらくなり、自覚しないうちに脱水が進み、熱中症になるリスクが高まります。また、自宅内での熱中症対策も怠らないこと

が大切です。扇風機だけでなく、クーラーも上手に使って、適温を保ちましょう。

熱中症以外に注意しなければならないのが、エコノミークラス症候群と呼ばれる疾患です。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。その血の塊がはがれ、肺や脳の血管につまってしまうと、肺塞栓症や脳梗塞などを引き起こす恐れが高まります。こまめな水分補給と適度な運動を行い、予防を心がけてください。

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



※「ふじみんぴんしゃん体操」の詳細は、市ホームページをご覧ください。



問 高齢福祉課（TEL 049・262・9038）

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く、気が付かないうちに脱水が進む

※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

□まとめて飲むのではなく、時間を決めて小まめに水分を取る

□「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

