



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。

## 大井総合福祉センター

TEL 049・266・1111

■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。

●筋活かろやか教室(転倒予防)

日時 6月17日(金)・24日(金)、7月1日(金)・8日(金)・15日(金)・22日(金)

時間はいつでも午後2時〜3時30分

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(大井

## 高齢福祉課

TEL 049・262・9038

●敬老祝金の一案内

喜寿・米寿・白寿を迎えた人をお祝いし、敬老祝金を贈呈します。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20年4月1日〜9月30日	9月
		昭和20年10月1日〜昭和21年3月31日	3月
米寿 (満88歳)	20,000円	昭和9年4月1日〜9月30日	9月
		昭和9年10月1日〜昭和10年3月31日	3月
白寿 (満99歳)	50,000円	大正12年4月1日〜9月30日	9月
		大正12年10月1日〜大正13年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。

## 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。暑い季節にならなつじゆんかにつれ、暑さに徐々に慣れる「暑熱順化」がおこなわれます。しかし、外出機会が減っていると、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ます。

特に、マスクをつ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み、熱中症になるリスクが高まります。

### 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、知らぬ間に脱水がすすむ
- 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る

### 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
- 「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
- ※寝る直前にまとめて飲むのではなく、小まめな水分摂取を心掛ける。



例年、自宅内などの室内で熱中症搬送される割合が最も多いため、自宅内での熱中症対策を怠らないことが大切です。

また、エコノミークラス症候群にも注意しましょう。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かたまりが作られやすくなります(エコノミークラス症候群)。その血のかたまりがはがれ、肺や脳の血管につまると、肺塞栓症や脳梗塞などを起こします。こまめな水分補給と適度な運動を行い、予防しましょう。

### 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

中央2・2・1

対象 6日間とも参加できる人

定員 25人(申込順)

申込方法 6月6日(月)から大井総合福祉センター窓口で申し込む



## 介護予防センター

TEL 049・264・7270

■霞ヶ丘1・5・1

■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。

●□から始める健口講座「オーラルフレイルって何ですか?」

老化は□から始まります。オーラルフレイルについて知り、元気な歯や□を維持するための話をします。

対策の一つとして、5年先も10年先も今と同じように美味しく食べて、

楽しく会話ができるよう「お口ぴんしゃん体操」を行います。

日時 6月29日(水)午前10時30分〜11時20分(10時15分から受付)

場所 介護予防センター1階

介護予防ホール(霞ヶ丘1・5・1)

講師 湯澤珠美さん、原田優さん(歯科衛生士、埼玉県歯科医師会所属)

対象 市内在住で65歳以上の

定員 30人(申込順)

持ち物 介護予防センター利用登録証、筆記用具、マスク

※介護予防センター未登録の人は登録が必要です

申込方法 6月22日(水)から介護予防センター窓口か電話(TEL)049・264・7270で申し込む

264・7270)で申し込む

### お口ぴんしゃん体操(お口膨らませ体操)



●初心者でも最先端!かんたん「スマホ教室入門編」&ウォーキングアプリ(うごくま)実証実験の説明会

ソフトバンク(株)の協力により、スマートフォン教室&ウォーキングアプリ(うごくま)実証実験を行います。

実験に伴う説明会を開催しますので、すでにスマートフォンを持っている人も、これから使いたいと思っている人も、ぜひご参加ください。

日時 6月21日(火)午後1時30分〜3時(1時から受付)

場所 サービスセンター2階ホール(霞ヶ丘1・2・2)

※上福岡駅西口駐車場(コネ上福岡内)は有料です。

対象 市内在住で65歳以上の人も参加できます。

定員 70人(申込順)

申込方法 6月6日(月)〜17日(金)に介護予防センターの窓口か電話(TEL)049・264・7270)で申し込む

