



# 刈谷中央地域包括支援センター便り

令和5年

〒448-0024

刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話 23-0280 FAX 25-2498

## 夏号

### 気を付けて！

### 熱中症は自宅内での発生が多いです！

## 熱中症 予防



右の4つを意識して  
熱中症になることなく  
夏を乗り切りましょう！



#### 暑さを避けよう！

- ・涼しい服装、日傘や帽子を使いましょう
- ・外の移動時は日陰をなるべく通しましょう
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所に移動しましょう



#### 水分補給はこまめに！喉が渇いてからは遅いです！

- ・1日1.2L以上を目安に、1時間ごとに飲みましょう
- ・汗を沢山かいた後は塩分補給も忘れずに



#### エアコンを活用しましょう！

- ・扇風機を併用し、風を循環させることで効果的に使えます
- ・換気する（※エアコンを止めずに風通りの良い2箇所以上の窓を開けましょう）



#### 日頃から体調管理を大切に！

- ・体調不良時は、無理せず休みましょう
- ・暑さに備えた体作りのため、暑くなり始めから無理のない範囲で30分程度適度な運動を行いましょう

ひらめきクイズ

漢字を計算して二字熟語を作ってください。

# 其 + 土 + 日 + 月 + 寸

# 刈谷中央地域包括支援センター

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるよう 支援する「身近な相談窓口」です。

## 窓 口

所在地：刈谷市下重原町3-120（高齢者福祉センター ひまわり内）

TEL：0566-23-0280

FAX：0566-25-2498

受付時間：月～金（祝・年末年始除く）8：30～17：15

## 事業内容

- ・ 介護保険に関する相談に応じます。
- ・ 高齢者のみなさんの権利をまもるための支援をします。
- ・ 高齢者のみなさんが住みやすいまちづくりをめざし、ネットワークづくりに取り組みます。
- ・ 介護保険以外にも高齢者のみなさんの生活に関するさまざまな相談にのっています。

## 相談方法

- ・ 電話 ・ FAX ・ 来訪 ・ 訪問等。
- ・ 相談内容および個人情報厳守されます。安心してご相談ください。

## 【担 当 地 区】

小学校区	町名
きじょう 亀城小学校	司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町 豊田町・熊野町・逢妻町・八幡町・宝町
ころもうら 衣浦小学校	元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町 松坂町・中川町・大正町・富士見町・中島町