

刈谷中央地域包括支援センター便り

令和7年

夏号

〒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

夏を元気に乗り切りましょう！

今年の夏も暑くなりそうです。高齢者の方は、体温調節や暑さを感じる機能が低下しているため、熱中症への対策がとても大切です。以下の熱中症予防ポイントを意識して過ごしましょう！

エアコンを上手に活用

- 日中だけでなく、就寝中も適度に冷房を使用しましょう
- 室温は28℃以下が目安です

こまめに水分補給

- 喉が渇いていなくてもこまめに
- 大量に汗をかいた時は、スポーツドリンクや経口補水液がおすすめ

外出時の工夫

- 涼しい服装、ゆったりとした服装を心がけましょう
- 帽子や日傘を使って直射日光を避けましょう

入浴時の注意

- 長湯は避けましょう
- お湯の温度は40℃以下に



KARIYA クーリングシェルター
(指定暑熱避難施設) をご利用ください

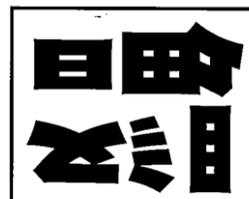
刈谷市では、危険な暑さから一時的に避難できる冷房施設が整った施設を「クーリングシェルター」として指定しています。冷房の効いた施設でひと休みしましょう。

【利用できる施設(一部)】 ※その他の施設については市のホームページをご確認ください。

歴史博物館・刈谷市体育館・郷土資料館・十朋亭(亀城公園内)・刈谷本町郵便局・
高齢者福祉センターひまわり

あたまのやわらか体操

バラバラになったこの漢字は何でしょう？
漢字1文字をお答えください。



答えは裏面にあります

みんなで楽しくオンライン体操

毎週金曜10時30分からライブ中継で開催されるオンライン体操教室。近隣の方と集まって、一緒に体を動かしませんか。



【開催時間】
10:30～11:30



(株)豊田自動織機ボランティア支援センター
はあとふる(熊野町)

いつでもつながる体操教室
LINE お友だち追加は
この画像をクリック



ご自宅でも
動画を見ることができます

～新たな開催場所を立ち上げませんか～

3名以上集まれば実施が可能です！
地域包括支援センターがサポートいたしますので、ぜひお気軽にご相談ください。

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：月曜日～金曜日（祝日・年末年始を除く）8：30～17：15

クイズのこたえ

