



刈谷中央 地域包括支援センターだより



令和8年 夏号



〒448-0024

高齢者福祉センターひまわり内

電話 23-0280

FAX 25-2498

メール chuou@kariyashi.jp



暑さの厳しい季節となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。夏は、熱中症や体調不良、また台風や豪雨など自然災害への備えも大切な時期です。今号では、「災害への備え」と「暑い夏を元気に過ごすポイント」をお届けします。無理をせず、体調を整えて、元気に夏を過ごしましょう！



災害への備えを しておきましょう

いざという時に慌てないよう、日頃から準備しておくことが大切です。



- ✓ 飲料水・食料の準備
最低3日分を目安に用意しておきましょう。
- ✓ 常備薬の確認
お薬手帳のコピーもあれば安心です。
- ✓ 避難場所の確認
お住まいの地域の避難場所を確認しておきましょう。
- ✓ 家族との連絡方法を決めておく
連絡先や集合場所を決めておきましょう。
- ✓ 情報収集手段の確保
携帯ラジオや充電器なども役立ちます。

日頃から少しずつ備えておくことで、いざという時の安心につながります。



暑い夏を 元気に過ごすポイント

- ① のどが渇く前に水分を取るのがおすすめです
1日を通して、こまめに水分をとりましょう。のどが渇く前に取ることが大切です。

- ② エアコンを上手に使いましょう
室温は28℃を目安に、無理のない温度で快適に過ごしましょう。

- ③ 食事と睡眠をしっかりと
バランスのよい食事と十分な睡眠は、暑さに負けない体づくりにつながります。

- ④ 無理をしない・がんばりすぎない
体調が悪い時は、早めに休息をとりましょう。「おかしいな」と思ったら、無理せず相談を！


シャッフル曲名 クイズ!!

文字をすべてひらがなにかえてから、ある曲の名前になるようならべかえてください。

椅子 兵 メ モ の 加 算

答えは裏面へ



お知らせ

刈谷市から送られてきた「高齢者生活支援ギフトカード」を受け取りましたか？使いましたか？利用期限は9月30日までです。★お問い合わせは刈谷市役所長寿課まで





健康体操教室

みかんクラブのご紹介

★ズボンをはこうと思っても片足立ちが出来なくなってヨロヨロしたり…
 ★肩こり、★膝・腰痛、★尿漏れなど感じたことはありませんか？
 そのようなお困りごとにもイノア体操を教わり自分で少しずつ改善していきましょう！



★イノア体操はだどなたでもできます。(^^)/
 刈谷市内に9つの同好会があり、毎年10月に行われる「福祉健康フェスティバル」に参加しています。
 体ほぐしや脳トレ、曲に合わせた体操などで、介護状態にならないように皆さん楽しく集っています。

1回無料体験ができます

対象…60歳前後の方から可能です
 持ち物…飲み物、バスタオル又はヨガマットなど敷物
 *男性の方のクラスは高津波地区にあります
 ぜひお出かけください！お待ちしております☆



会場…元刈谷市民館 2階
 木曜日 13:30~15:00
 ※8/13、10/1、10/8、11/5、
 12/31、2/11
 上記はお休みです
 連絡先…大井さん

0566-22-2691
 (留守電OK)

NEWS



5月15日(金) オーネスト杜若(刈谷市港町)にて

認知症カフェ  が開催されました。

早川昌宏氏による
 「認知症への理解、コミュニケーションについて」講演会があり、
 とても身近に感じる
 お話を聞くことができました。



その後のカフェタイムでも参加者の方々はコーヒーを飲みながら
 ゆっくりおしゃべりされていました。



シャッフル曲名クイズ!!の答え かもめのすいへいさん(かもめの水兵さん)

