

# 町田市南第1高齢者支援センター ニュースレター

2024年度 8・9月版 偶数月発行

## 家族介護者交流会 車椅子を使うその時に



車椅子には様々な機種があります。実際に触れてみましょう。地域で共に介護をする仲間と交流してみましょう。

日程:令和6年9月25日(水)14:00~16:00  
場所:南市民センター2階ホール  
講師:(株)トーカイ町田支店 福祉用具選定士 山内祐助氏  
定員:20名程度  
申込:電話申し込み 8月1日より受付開始

## ♪みなみ地区社会福祉協議会 相談会♪ 夢サポートひろば

どうしよう?と思ったら、解決ヒントはココに!ある。大人も子どもも高齢者もどなたでもお立ち寄りください😊

日程:毎月第3火曜日開催 10:00~15:00  
場所:南市民センター2階ホール  
催し:子ども、障がい、高齢者の個別相談会  
スマホ相談会、各種講演会など  
お問合わせ:みなみ地区社会福祉協議会  
TEL 080-5355-0373



## 2024.10 町田市介護予防月間 これからの愉しみを創ろう これからの自分2024

地域で共に暮らす仲間と趣味活動をしませんか? 地域活動を楽しんでいる皆さんの発表と活動の体験を予定しています。ぜひ見に来てください。

日程:令和6年10月10日(木)9:30~11:30  
場所:南市民センター2階ホール  
定員:なし  
申込:不要 直接会場へお越しください。



## 南第1&よしの病院共催 アルコール問題についての講演会 ~お酒と上手にお付き合いされていますか?~

当センターでは、お酒のお悩みについてご相談を多数頂いております。今回もよしの病院 院長 河本先生を講師にお招きし事例などを通してお酒と上手にお付き合いしていく方法を考えていきます。

みなさまのご参加をお待ちしております!

日程:令和6年9月10日(火)14:00~15:30  
場所:南市民センター2階ホール  
講師:よしの病院 院長 河本 泰信医師  
定員:50名程度  
申込:電話申し込み 8月1日より受付開始



## 認知症への理解とマンション内の高齢者見守りについて すずかけ台ハイタウン 認知症サポーター養成講座 ご報告

すずかけ台ハイタウン:管理組合役員様と  
管理会社:三菱地所コミュニティ株式会社様ご協力のもと、  
住民の皆様向けに、認知症サポーター養成講座を開催いたしました。

認知症の理解と住民間の見守りポイントについてお話しさせて頂きました。これからも住み慣れた場所で安心して暮らせるよう、見守り、見守られる関係作りが大切ですね。



## 熱中症予防対策

熱中症予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

室内では

- ・扇風機やエアコンで温度を調節。
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用。
- ・室温をこまめに確認。



屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える



からだの蓄熱をさけるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を着用する。
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす。

こまめに水分を補給する

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう。

