

京田辺市地域包括支援センター

あんあん だより

R 5.7 発行

こんにちは！京田辺市地域包括支援センターあんあんです。暑い日が続いていますが、日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけ、夏を元気に乗り越えましょう。1号では、テーマを3つに絞ってお伝えします。

- 熱中症は予防が大切です
- 認知症コミュニケーションカフェ『え〜ると待ち合わせ♪』
- 地域の活動紹介 常磐苑手芸サークル



京田辺市地域包括支援センターあんあんは、高齢者のみなさんがいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、介護・福祉・健康・医療など、様々な面から支えるための市の機関です。

保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携し、相談に対応します。こんなときには、「あんあん」にご相談ください。



- ・ 要介護にならないように予防したい
- ・ 介護、医療、福祉のサービスを利用したい
- ・ 認知症について知りたい
- ・ 成年後見制度について知りたい

※あんあんの連絡先・所在地は裏面をご覧ください。

あんあんという愛称には「あんぜんあんしん」「あ〜んまですべて」という意味が込められています

レッツチャレンジ！！ 脳をきたえよう（脳トレ）

カタカナの表の縦・横・斜めの列から
夏野菜の名前を8個見つけてみましょう。

ワ	エ	ク	フ	ソ	ナ	ア	ピ	ゴ	ホ	イ	キ
ト	カ	ボ	チ	ヤ	ス	キ	ツ	ー	グ	ン	ユ
マ	セ	ソ	ノ	ミ	ネ	タ	ケ	ヤ	マ	モ	ウ
ト	ウ	モ	ロ	コ	シ	オ	レ	ー	ニ	ン	リ

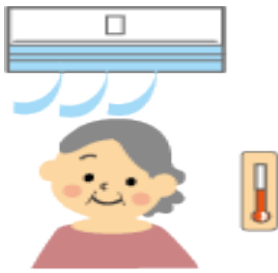
※答えは、最終ページ下にあります。

熱中症は予防が大切です

熱中症は、湿度や温度が高い中で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整機能が働かなくなり、めまい、体のだるさ、ひどい時にはけいれんや意識の異常など、様々な障害をおこす病気のことです。

高齢の方は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。熱中症を予防し、暑い時期を乗り切りましょう。

- 昼夜とわす、扇風機やエアコンで温度調節する



熱中症 予防

- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす



- 外出時には、日傘や帽子を着用し、直射日光を避ける



- 暑いときは無理をせず暑さを避ける



- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣類を着用する



- のどがかわく前に、こまめに水分補給をする
(1日あたり1.2リットルがめやす)



水分だけでなく、塩飴やスポーツドリンクなどで、汗で失われた塩分も一緒に補給しましょう。



★熱中症警戒アラートを活用しましょう

★熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの気づきをうながし熱中症への警戒を呼びかけるものです。

(前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます)

★停電時などどうしてもエアコンが使えない時には・・・

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 浴槽やバケツに水をためておきましょう



認知症コミュニケーションカフェ 『え～ると待ち合わせ♪』

認知症コミュニケーションカフェ『え～ると待ち合わせ♪』は、毎月替わる企画を通じて認知症への理解を深めながら楽しく交流できるところです。

認知症についての素朴な疑問や相談にもお答えします。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

5月のカフェでは、『え～る』をより身近に感じていただくために大きく作った『え～る』看板をお披露目しました。その場で大きく膨らんだ『え～る』を見ていただきました。

【場 所】 アル・プラザ京田辺 3階 休憩スペース

【開催時間】13:30～15:30

【開催日程】

令和5年	7月20日(木)	8月17日(木)	9月21日(木)
	10月19日(木)	11月16日(木)	12月21日(木)
令和6年	1月18日(木)	2月15日(木)	3月21日(木)



地域の活動紹介 常磐苑手芸サークル

京田辺市のいきいきボランティア、手芸が好きな方、地域の方など、老人福祉センター常磐苑に集まって、手芸サークルの活動をしています。

作る物は、認知症サポートキャラクター「え～る」の缶バッジなどです。手芸を通して、いろいろな人とつながってみませんか？どんな方でも大歓迎です。

【場 所】 老人福祉センター常磐苑 大広間

【日 時】 毎週金曜日午後1時30分～

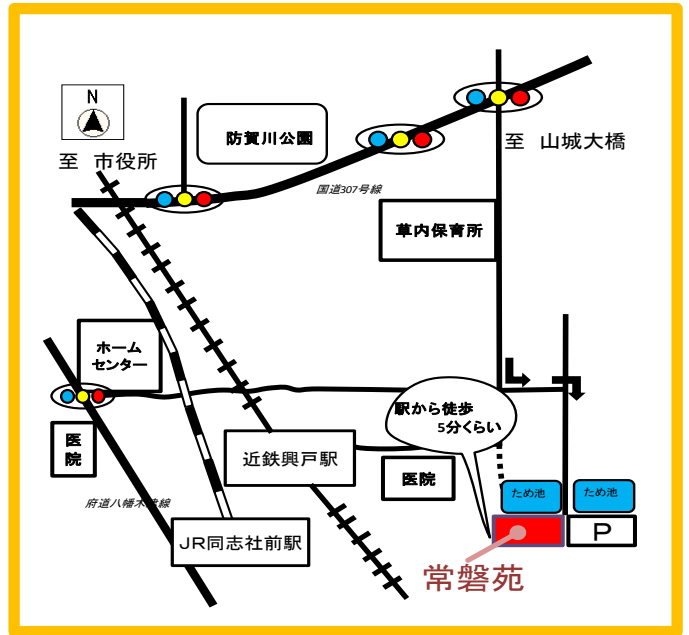
いきいき体操終了後(休みとなる場合もあります)



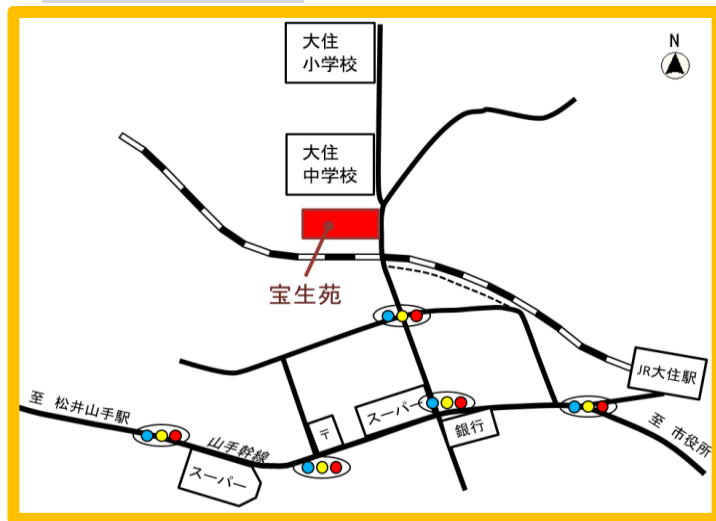
あんあん市役所



あんあん常磐苑



あんあん宝生苑



【あんあんへのご相談・お問い合わせはこちらへ】

地域包括支援センター	住所・電話	担当地域
あんあん市役所	京田辺市田辺 80 TEL 63-1268	田辺、一休ヶ丘、薪、新田辺西住宅 新田辺東住宅、河原、興戸
あんあん常磐苑	草内五ノ坪 6 TEL 68-1310	草内、新興戸、飯岡、東、府営住宅、山本、高木、二又、南山東、南山西、山崎、出垣内、江津、宮ノ口、同志社、同志社山手、多々羅、普賢寺、水取、天王、打田、高船
あんあん宝生苑	大住内山 7 TEL 68-0705	松井、西八、東林、岡村、三野、花住坂、松井ヶ丘、山手東、山手中央、山手南、山手西、大住ヶ丘、健康村、健康ヶ丘、大住飛地
開所時間：8：30～17：15 休業日：土、日、祝日、年末年始		相談は無料です。 お気軽にご相談ください。

※レッツチャレンジの答えは、トマト、レタス、キュウリ、ピーマン、カボチャ、ナス、ゴーヤー、トウモロコシ でした。