



## 熱中症に注意しましょう!!

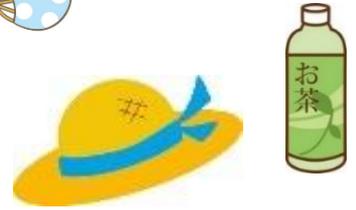


熱中症は真夏の時期だけと思われがちですが、梅雨の晴れ間など蒸し暑くなった時期にも多く見られます。この時期は特に梅雨の晴れ間など身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症の危険度が高まります。気温だけでなく湿度も確認して、冷房や除湿などで室温を適切に調節することが大切です。

外出の際は涼しい服装・日傘・帽子などを着用し、こまめに水分補給をして、熱中症対策を万全に。体調に不安のある時は外出を控えましょう。

「熱中症警戒アラート」は、熱中症の危険性が極めて高くなることが予測された場合に気象庁と環境省が共同で発表する情報です。熱中症警戒アラートが発表されている日は外出を控える、エアコンを使用する等の熱中症予防の行動が重要になります。

熱中症警戒アラートを発表していない場合でも、周辺の環境、行動の内容、体調などによっては熱中症を引き起こす可能性があります。暑さ指数(WBGT)を確認し、行動の目安にしましょう。



## お気軽ふらっと体操教室

令和5年6月20日(火) 14:00~15:30

<受付> 13:30~ ABCホール  
(13:00~ 整理券配布)

<定員> 40名(市内在住・当日先着順)

<持ち物> 飲み物・タオル・動きやすい服装  
室内用運動靴

<体操指導> ヘルスパートナー高津

※楽しく無理せずに行える体操  
です。是非、ご参加ください。



## 4月の異動で新たな職員を迎えました。

これからも地域のみなさまと親しく交流が深められる場でありたいと思います。

元気で明るく朗らかにをモットーに。「すえなが」<お付き合いください。>(所長・宮原)

新しい分野の仕事に頑張って取り組みますので宜しくお願いいたします。(看護師・栗林)

高津老人福祉センターは初めてで、わからないことばかりですが、お気軽にお声をかけてください。(職員・山口)

宜しくお願いいたします。



## 【豆知識】カタツムリの殻



梅雨時期によく見かけるカタツムリ、生まれた時から殻をもっています。しかし、その殻はたいへん小さく大人のカタツムリのようにぐるぐると渦を巻いていません。カタツムリの成長に合わせて殻も成長していきます。

約80日ほどで私たちが知る、あのぐるぐる巻きの殻へと成長するそうです。





# 6月予定表



日	月	火	水	木	金	土
				1 スタパ相談 スマホ(スマホ)⑥ ヨガ④ ピラティス⑤ 生活相談	2 楽しく歌いましょう② 🎵 🎵	3
4 休館日	5 背骨ｺﾝﾃﾞｲﾁｮﾝｸﾞ ③  生活相談 🎵	6 アート書道⑥ ゆったり⑤	7 姿勢・ゆがみ⑥ フレイル予防⑦  生活相談 🎵	8 スタパ相談 ピラティス⑥ ヨガ⑤ 色鉛筆⑤  生活相談	9 季節の折り紙④ 古典文学⑤  内科相談 🎵 🎵	10
11 休館日	12 背骨ｺﾝﾃﾞｲﾁｮﾝｸﾞ ⑨ 精神科相談 生活相談 🎵	13 貸室抽選会 ゆったり⑥	14 姿勢・ゆがみ⑦ フレイル予防⑧  生活相談 🎵	15 スタパ相談 スマホ(スマホ)① ピラティス⑦ ヨガ⑥  生活相談	16 楽しく歌いましょう③  🎵 🎵	17
18 休館日	19 生活相談 🎵	20 お気軽ふらっと 体操教室 アート書道⑥	21 姿勢・ゆがみ⑧ フレイル予防⑨  生活相談 🎵	22 スマホ(スマホ)② ピラティス⑧ ヨガ⑦ 色鉛筆⑥ 生活相談	23 季節の折り紙⑤ 古典文学⑥  内科相談 🎵 🎵	24
25 休館日	26 介護予防教室 背骨ｺﾝﾃﾞｲﾁｮﾝｸﾞ ⑩ 精神科相談 生活相談 🎵	27 ゆったり⑦	28 姿勢・ゆがみ⑨ フレイル予防⑩  生活相談 🎵	29 スタパ相談 スマホ(スマホ)③ ピラティス⑨ ヨガ⑧  生活相談	30 楽しく歌いましょう④  🎵 🎵	

🎵お風呂…月・水・金 11時～14時（受付：10時30分～13時30分） 踊り…金（9時～16時）

### 医師による健康相談(予約制)

精神科 第2・4月曜10時～  
内科 第2・4金曜13時半～  
健康に関することなどお気軽にご相談ください。  
日時は医師の都合により変更があります。

### 生活相談(月・水・木)

9:00～16:00  
日常生活の中での不安、疑問など些細なことでもお気軽にご相談ください。  
生活相談員が状況に応じ行政機関など関係機関をご案内します。

### ス・タ・パ相談(木曜日)

13:00～16:00 1人45分  
申込みは電話または直接来所  
先着予約制。お使いのスマートフォン・タブレット・パソコンをご持参ください。詳しくは、「ス・タ・パ相談のご案内」をご覧ください。