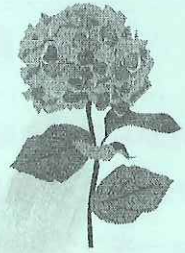


# はつらつ



高齢者支援センターは、高齢者の皆様が住み慣れた場所で、安心していきいきと生活できる地域づくりを目指します！

## 熱中症に注意！

あっという間に「夏日」の天気予報、  
まだまだ大丈夫と思っていたら、もう『熱中症』に気づけないといけない季節です。  
体調に気をつけてお過ごしください。



## 熱中症予防

### 5つのポイント

高齢者は上手  
にエアコンを

暑くなる日は  
要注意

水分はこまめ  
に補給

「おかしい！？」と  
思ったら病院へ

周りの人にも  
気配りを

## 介護予防月間

町田市では、ご高齢の方がいつまでも自分らしくいきいきと生活していただくために、介護予防を推進しています。今年で7年目を迎える「介護予防月間」は1ヵ月間、さまざまな場所で介護予防に取り組めるイベントを開催しています。是非足を運んでみて下さい。

★オープニングイベント～認知症予防についての講演会、舞台発表～★

日時 9月30日(火) 10時00分～16時00分 場所 町田市民フォーラム

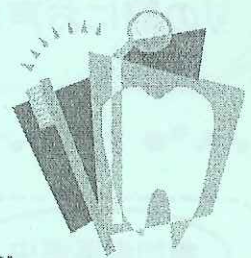
★地域型イベント★

① 健康なお口ではつらつ人生～口腔体操と吹き矢でお口の健康力アップ～

10月10日(金)13時30分～15時30分 会場:第二清風園

② 認知症ストップ～日々の心がけで忘れん脳生活～

10月21日(火)13時30分～15時30分 会場:第二清風園



### 医師によるもの忘れ相談

医師による物忘れ相談を行っています。

最近物忘れが多くなってきた。

専門医を受診させたいが行きたがらない等

訪問による相談も可能です。 相談無料

毎月第3木曜日 14:00～16:00(予約制)

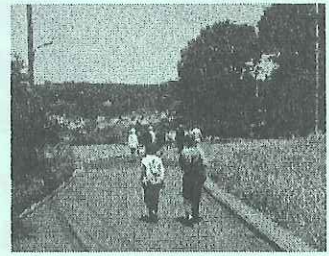
### 臨床心理士相談

認知症の症状が出たがどのように対応すれば良いか分からない等、介護者、本人から臨床心理士の先生へ相談し、これからの生活についてアドバイスしていただけます。相談無料  
毎月第1月曜日 10:30～12:30(予約制)



# ウォーキング

4月から毎週金曜日5回にわたり、地域型認知症予防プログラム「ウォーキング講座」を鶴川第1高齢者支援センターで開催しました。ウォーキングを通じて、参加メンバー同士が助け合い、仲間として長く活動していけることを目指し、自主グループ「クローバーの会」と「風の会」が立ち上がりました♪



## 利用しませんか！もしもの時の 高齢者あんしんキーホルダー！



<見本イメージ>

キーホルダー代金：200円

本人またはそのご家族が住所、緊急連絡先などの情報を事前に高齢者支援センターに登録し、登録番号入りのキーホルダーを所持することで「もしも」の時に備え、安心して生活をおくることを目的としています。

出張登録会開催しています！  
近所の方や老人会などの集まりの際にお声かけください！



## 今後の予定

- ☆二次予防フォローアップ講座  
7月7日(月)13:30～15:30
- ☆家族介護者教室・交流会  
毎月第3土曜日  
7月26日 13:30～15:30  
「夏場の体調管理と料理の工夫」  
奇数月に介護者教室開催  
会場：第二清風園
- ☆出張介護予防教室：「ボール体操」  
7月23日(水)10:00～12:00  
会場：やくし台自治会館
- ☆認知症サポーター養成講座  
8月20日(水)10:00～12:00  
会場：森の丘倶楽部
- ☆転倒予防！歩く力測定会  
9月17日(水)14:00～16:00  
会場：鶴川市民センター
- ☆出張介護予防教室「認知症の話」  
9月30日(火)13:30～15:30



## 参加者募集中！

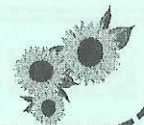
～みんなで健康づくりに取り組んでいる 小野路集いの会～

一緒に活動しませんか。ラジオ体操、ボール体操、吹き矢で有酸素運動と血行促進で健康増進。

メンバーは、小野路、大蔵町、野津田町、金井町の方々と和気あいあいと活動中！

活動場所：第二清風園(薬師台)。毎月第3火曜日、10:30～11:30。

お問い合わせ：鶴川第1高齢者支援センター、馬場



<復職> 藤田 直(保健師) 6月より支援センターに復帰しました。よろしくお願いいたします。

町田市鶴川第1高齢者支援センター

住所：薬師台3-270-1(第二清風園内) 電話：042-736-6927