

印西南部地域包括通信

南部包括の職員が地域へお邪魔しています。次は皆さまの地区へ！

7月の日曜日、高花町内会集会所へ出前講座でお邪魔しました。こちらは昨年も講座でお邪魔している他、ちょきん運動も行っています。今回は住民の方からご質問が多い「高齢者施設について」の勉強会でした。少し介護保険制度について説明をした後に、大まかな施設についてそれぞれ説明をしました。

「わかったことは、できるだけ元気で住み慣れた家で生活できるように頑張ることだね。」と言った明るいお声が上がりました。猛暑でしたが、とても良い雰囲気です。講座が開催できました。事前に予定を調整し、ねらいや内容を打ち合わせした上でお伺いします！一度も包括の職員が訪れたことのない地区でも是非、センターまでご連絡ください。



熱中症に注意しましょう

普段から、食事をとって体力をつけておくこと、室温の調整、水分と塩分の摂取に気をつけましょう。もし熱中症のような症状に気づいたら…

①涼しい所に移動します。

冷房の効いた室内や風通しの良い涼しい場所へ。

②体を冷やしましょう。

衣類を少し緩め、体を冷やします。特に、首の周り、足の付け根（鼠径部）、脇の下（腋窩）、よく高熱が出たときに冷やすところですね！

③水分補給をしましょう

水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給します。

自力で水分が摂れない、意識がはっきりしない場合は、迷わずに救急車を要請しましょう。待っている間に体を冷やしたり、持ち物の準備をしたり周囲の人の協力をお願いしましょう。



入口のカフェ
おにぎりや野菜が
売っています。

コスモスパレットⅡの様子



学生さんが勉強に
利用しています。



印西市マスコットキャラクターいんざい君

印西南部地域包括支援センター

コスモスパレット・パレットⅡ

印西市中央南1-4-3 8時半～17時15分 TEL0476-37-3120（時間外は転送電話にて対応）

**ご高齢者の総合窓口です。
お気軽にご相談ください!!**