

# 田柄地域包括支援センターからのご案内

## 高齢者の相談窓口

令和6年8月



練馬区田柄4-12-10  
☎ 03 (3825) 2590

### 熱中症にご注意を！（第二弾）

6月号でも熱中症についてお伝えしましたが、今年は10年に一度の暑さと言われるほど、厳しい暑さとなっております。



「熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます」

今一度暑さに対する対策を皆さんと考えてみたいと思います。



部屋の中なら大丈夫？

×部屋の中では熱中症対策をしていない

×夜は特に注意していない

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。すだれやカーテンで直射日光を遮る、換気をして屋外の涼しい空気を入れる、必要に応じてエアコン等を使用するなど、部屋に熱がこもらないように常に心がけましょう。

×夜中にトイレに行くのは面倒だ

×のどの渇きを感じない

高齢者は、加齢によりのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。のどの渇きを感じなくてもこまめに経口補水液などで水分や塩分を補給する必要があります。



### 8月予定

日付	毎月	時間・場所	活動名
8日(木)	第2(木)	13:30~14:30 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)
9日(金)	第2(金)	10:00~10:50 (むつみ台集会所)	ひかりサロン
9日(金)	第2(金)	11:00~11:50 (むつみ台集会所)	いっしょに体操しようの会
9日(金)	第2(金)	14:00~16:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談会
24日(土)	第4(土)	1部 14:00~ 2部 15:00~ (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェながら 音楽会
28日(水)	第4(水)	14:20~15:20 (田柄地域集会所)	体操教室
27日(火)	第4(火)	10:00~11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会

行事ごとに対象の方が異なります。参加希望・お問い合わせは全て上記電話番号までご連絡ください。