

みなみ支援センターだより



元気あっぴ♪体操の紹介動画を
ホームページで公開しております

令和2年 7月

94号

発行者 みなみ在宅介護支援センター・中津川市地域包括支援センター

山々の緑が濃くなってまいりました、皆さまいかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染拡大防止のため自宅で過ごす時間が増えておりますが、家族や友人との交流が少なくなることで、お互いを何気なく見守るということも出来なくなることが心配されます。なかなか直接会うことが難しい時には電話やメールを活用して、日頃から家族や友人と声を掛け合い、顔は見えなくとも「心をつなぐ」交流を続けていきましょう！

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

暑い日が続き熱中症への注意が必要な季節となりました。新型コロナウイルス感染防止のための新しい生活様式に合わせた熱中症予防行動のポイントを確認して、熱中症を予防しましょう！

1,暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調節
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日は特に注意する



3,こまめに水分補給しましょう

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



4,日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養



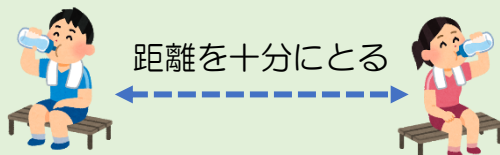
5,暑さに備えた体作りをしましょう

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度



2,適宜マスクをはずしましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負担のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を





予防事業のご案内



4月から中止していましたが、7月より開催いたします。参加者同士が密集してしまう行事内容については変更し、開催時間も短縮しております。新型コロナウイルス感染予防を行い開催していきますので、皆さまにはご不便やご迷惑をおかけいたしますが、何卒ご協力をお願いいたします。

参加者の皆さまへお願い

- ◆マスク着用での参加をお願いします。
- ◆会場では、参加者同士の間隔を2mの確保いたします。
- ◆入室・退室の際には手指消毒を行います。
- ◆熱があるなど、体調不良の際には休んでください。
- ◆事業に参加する2週間以内に体調不良だった場合は、参加の見合わせをお願いいたします。
- ◆水分補給の飲み物を各自でご持参をお願いいたします。



楽生倶楽部



【対象者】南地区在住の65歳以上の方

【時間】13:30~14:30

【定員】各グループ7名（事前に申し込みをお願いします）

【会場】文楽の里 楽生館

【参加費】無料

【送迎】要相談

*参加者同士の間隔を確保し、3密を防ぐため Aグループ、Bグループ にわけて開催いたします。



Aグループ 【年間予定表】

Bグループ

日にち	内容	日にち	内容
7月 8日(水)	椅子で出来る体操	8月 5日(水)	椅子で出来る体操
9月 2日(水)	新聞紙を使った体操	10月 7日(水)	新聞紙を使った体操
11月 4日(水)	元気あっぷろ体操	11月 4日(水)	元気あっぷろ体操
12月 2日(水)	小物づくり	1月 6日(水)	小物づくり
2月 3日(水)	音を楽しむ会	3月 17日(水)	音を楽しむ会



百合の会



【対象者】南地区在住の65歳以上の方

【時間】13:30~14:30

【定員】15名（事前に申し込みをお願いします）

【会場】中央公民館 2-1 学習室

【参加費】無料

【送迎】要相談



【年間予定表】

日にち	内容	日にち	内容
7月 9日（木）	椅子で出来る体操	12月 10日（木）	小物づくり
8月 6日（木）	小物づくり	1月 7日（木）	レクリエーション
9月 10日（木）	新聞紙を使った体操	2月 4日（木）	いきいき元気体操
10月 8日（木）	レクリエーション	3月 4日（木）	音を楽しむ会
11月 12日（木）	元気あっぴゅ体操		



はつらつ倶楽部



【対象者】南地区在住の65歳以上の方

【時間】13:30~14:30

【定員】12名（事前に申し込みをお願いします）

【会場】老人福祉センター 集会室

【参加費】無料

【送迎】要相談



【年間予定表】

日にち	内容	日にち	内容
7月 17日（金）	椅子で出来る体操	12月 25日（金）	元気あっぴゅ体操
8月 21日（金）	脳活性化レク	1月 22日（金）	いきいき元気体操
9月 11日（金）	ロコトレ	2月 12日（金）	椅子で行う筋力アップ
10月 23日（金）	ストレッチ	3月 26日（金）	脳活性化レク
11月 20日（金）	新聞紙を使った体操		

ちょっと気分転換しませんか？ さくらの会のお知らせ

さくらの会は介護されているご家族の集いです。介護で抱えている悩みや不安ついて、同じ介護者同士交流をしてみませんか。今回は小物づくりを行います。介護を離れてちょっと気分転換しませんか？ご参加お待ちしております♪

日時： 8月17日（月）13:30~14:30

場所：中央公民館 4-1 学習室

対象：中津川南地区で介護をされている方

内容：家族交流会と小物づくり

*参加ご希望の方は事前に連絡をお願いいたします。

みなみ在宅介護支援センター 65-1113 (担当林)



クイズで脳を活性化しましょう！

★ひらがなで書かれた計算式を頭の中で計算してみましょう！

- ① ろくたすはちたすななひくさん = ()
- ② じゅうにたすきゅうたすさんひくはち = ()
- ③ ななたすじゅうよんひくはちひくさん = ()

答えは4ページ下方にあります

みなみ在宅介護支援センターは中津川市の委託を受けた福祉・介護の総合相談窓口です。お気軽に声をおかけください。

みなみ在宅介護支援センター

住所：中津川市かやの木町1-17

電話：0573-65-1113

E-mail: minami-shien@wine.ocn.ne.jp

ホームページ: <http://kayagakikai-nakatsugawa.jp/>

