

令和7年5月

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



連絡先：練馬区田柄4-12-10

☎ 03-3825-2590

今から熱中症になりにくい体を作りましょう

今年も暑い夏が待っています。今から「暑熱順化トレーニング」等で熱中症予防に取り組みましょう。

暑熱順化トレーニングとは、夏の暑さに備え体を慣れさせるトレーニングのことです。

トレーニング1 ジョギング、ウォーキング、筋トレ、ストレッチなどで軽く汗ばむ程度の運動を週5日程度しましょう。

トレーニング2 入浴前後に水分補給をし、適度に汗をかくことで暑さに慣れましょう。

ポイント① のどが渇いてなくても、こまめに水分補給とスポーツドリンクや塩分を摂取しよう。

ポイント② 栄養バランスの取れた食事を心がけ、特にビタミンB1(豚肉や豆腐、味噌など大豆製品、モロヘイヤ、玄米)やビタミンCを積極的に摂りましょう。

ポイント③ 室内は風通しを良くし、エアコンを適切に使用して快適な環境で生活しよう。

ポイント④ 睡眠不足は体温調節を悪化させるため、十分な睡眠をとりましょう。

イベント紹介「田柄サロン」

元気な高齢者集まれ！田柄サロンは、元気な高齢者が集まり自分たちのやりたいことを実現する会です。ボランティア、会食、体操、終活勉強会などなど。社会参加は介護予防につながります。皆さんの参加をお待ちしています。

日時：毎月第3火曜日 13:00～14:00

場所：クラチファミリア光が丘公園

主催：田柄地域づくりプロジェクト

連絡先：奥村 3825-2590

5月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象、特徴
8日 (木)	第2(木)	10:00～11:00 (田柄地域集会所)	おしゃべりお茶会 (家族会同時開催)	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方同士、家族同士でお話
9日(金)	第2(金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防の目的で体操
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	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で体操
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	介護保険申請などのご相談
27日 (火)	第4(火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	物忘れが気になる方や認知症の診断がついている方々で、歌唱や折り紙など
24日 (土)	第4(土)	14:00～16:00 (田柄特別養護老人ホーム)	オレンジカフェ たがら	第1部：動画視聴 第2部：歌を楽しむ
14日 28日 (水)	第2(水) 第4(水)	14:20～15:20 14日(田柄特別養護老人ホーム) 28日(田柄地域集会所)	体操教室	介護予防の目的で体操

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。