

# よりあいひろば事業のご案内

よりあいひろば事業とは、地域の高齢者の方々の自立生活を支援するための事業です。光が丘支所では、地域の閉じこもりがちな高齢者の方々に、毎月様々な活動を提供しています。参加費は**無料**です。  
 ※都合により内容が変更になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。  
 ※ホームページにて活動を報告しています。是非、ご覧ください！

## 体操教室

どなたでも参加できる体操教室です。楽しみながら、一緒に身体を動かしましょう！

日時：9月3日、10月1日、11月5日、12月3日（木） 午後3時15分～4時15分  
 場所：光が丘区民センター5階集会室  
 講師：綿貫 恵子 先生  
 申込：不要。お気軽にお越しください。  
 その他：動きやすい服装で、タオルを持参ください。



## アンサンブル

女性演奏家によるアンサンブルです。粋な演奏をお楽しみください！

日時：9月18日（金）午後2時～3時  
 場所：光が丘区民センター5階音楽室  
 出演者：スリーローズ  
 申込：不要。直接会場へお越しください。  
 曲目：月の砂漠、いっせせレナーデ、ふるさと ほか



## 健康こぼれ話

この時期になると、熱中症発症率が増加することは皆さんご存知だと思います。その原因の一つが脱水です。脱水は、春夏秋冬問わず、気づかぬうちに発症していることがほとんどです。また、高齢になると、軽脱水状態になっている方が多くいらっしゃるそうです。この脱水は、全ての病気に悪影響を及ぼすことをご存知ですか？食事のみそ汁やスープ類の他に 1000ml～1500ml の水分摂取が不可欠と多くのお医者様が警鐘を鳴らしています。『トイレが大変だから』『自分は大丈夫』『そんなに飲めない』等の話を耳にしますが、水分と食事をしっかり摂り、適度に運動し、汗のかける身体作りをしましょう。



# 光が丘支所だより

平成 27 年 9 月 1 日発行  
 光が丘高齢者相談センター 光が丘支所

# 1号

こんにちは！**光が丘高齢者相談センター光が丘支所**です。  
 高齢の方々がいつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう介護、福祉、健康、医療など様々な面から相談をお受けしています。お電話いただくか、直接ご来所ください。  
 この広報誌では、光が丘支所で行っている活動を順次紹介していきます。

### 地域づくりに取り組んでいます

ケアマネジャーの支援、  
 様々な関係機関との  
 ネットワーク作りを行っています。

### 自立した生活を支援します

介護が必要な状態にならないよう  
 健康づくり・介護予防を  
 支援します。

### みなさまの権利を守ります

財産管理、高齢者虐待の早期発見や  
 防止など、高齢者の権利を守ります。

### お気軽にご相談ください

介護に関する相談、  
 高齢者に関わる制度の紹介  
 などに対応します。

**ご相談は無料です。相談内容等の秘密は厳守いたします。**

## 光が丘高齢者相談センター(地域包括支援センター)

《光が丘支所》担当地域：光が丘1～5丁目、田柄5丁目  
 ＊担当地域外の方には担当の支所をご案内する場合があります  
 住所：練馬区光が丘2-9-6 電話：03-5968-4035  
 開設時間：月～土曜日 8:30～17:15  
 ＊祝祭日、年末年始、その他都合により閉室することがあります

