



令和 4 年 6 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

日本にもともとあったアジサイは、藍色のガクアジサイでした。小さな花がたくさん集まって咲いている様子を家族に例え、花言葉は「家族団らん」「家族の結びつき」です。憂うつになりがちな雨の季節ですが、色とりどりのアジサイを鑑賞しつつ乗り切っていけるといいですね。



体操教室

日時：6月8日（水）14:20～15:20

場所：田柄特別養護老人ホーム 第一会議室

体操教室

日時：6月22日（水）14:20～15:20

場所：田柄地域集会所 集会室2

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、定員制とさせて頂いております。

ご利用につきましてはご登録頂いた名簿から順番にお誘いさせて頂いております。ご了承ください。

新規登録・お問い合わせは
こちらまでお願いします。

くぎやま・はらだ
3825-2590



おしゃべりお茶会

（家族会も同時開催）

認知症の診断がついた方、最近物忘れが気になる方、日頃の悩みや困りごと・やりたいこと・楽しかったこと・何でも気軽に話してみませんか？

ご家族もご参加下さい。

日程：6月9日（木）

時間：13:30～14:30

場所：田柄地域集会所 集会室1・2

陽炎（かげろう）の会

最近物忘れが気になる方、集まってお話しませんか？

日程：6月28日（火）

時間：10:00～11:00

場所：光が丘1丁目 UR むつみ台団地

お問い合わせはこちら
認知症地域支援推進員
横塚（よこつか）

3825-2590



マスク熱中症にご注意を！

梅雨時期の蒸し暑さに身体が慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいため気を付けて過ごしていきましょう。マスクを着用している方は、より一層注意して下さい。

～予防が大切です～

○喉が渇く前にこまめに水分補給！

○室内の温度・湿度を確認し適切にエアコンを使いましょう。

○外では帽子・日傘・涼しい服装を！

○周りに人がいない所ではマスクを外して休息を取りましょう

～熱中症かもと思ったら～

○涼しい場所に避難し体を冷やしましょう
（首・脇の下・足の付け根など）

○水分・塩分を取りましょう

（塩分・水分制限のある方はかかりつけ医に相談ください）

○かかりつけ医を受診しましょう