

令和8年7月 田柄地域包括支援センターからのご案内

練馬区田柄4-12-10（田柄特別養護老人ホーム内）
☎ 03-3825-2590

田柄地域包括支援センターってどんなところ？

地域の高齢者やそのご家族の相談窓口です。
担当地域は田柄1～4丁目、光が丘1丁目です。
医療や介護、生活のお困りごとなど、
お気軽にご相談ください！体が不自由で来所での相談が
難しい場合はご自宅に訪問してお話を伺うこともできます。
まずはご連絡ください。



QRコード
からホーム
ページが
見られます

「熱中症に注意しましょう！」



（熱中症の症状）

- めまい
- 立ちくらみ
- 生あくび
- 大量の発汗
- 筋肉痛
- 筋肉のこむら返り

症状がすすむと

- 頭痛
- 嘔吐
- 倦怠感
- 判断能力の低下
- 集中力低下
- 虚脱感



熱中症が疑われる人を見つけたら

- エアコンが効いている室内や風通しのよい日影などへ避難
- 衣類をゆるめ身体を冷やす
- 経口補水液補給（水分量の指示がある方は主治医の指示に従ってください）

※応急処置をしても症状が改善されない場合は、
医療機関の受診や、救急車を呼びましょう！

（参考資料：厚生労働省「熱中症予防のために」）

7月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象・内容
9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)	もの忘れや、認知症の 診断がある方とご家族
10日 (金)	第2 (金)	10:00～10:50 (むつみ台集会所)	ひかり☆サロン	介護予防を目的とした 体操
10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	もの忘れや、認知症の 診断がある方々で体操
10日 (金)	第2 (金)	14:00～15:00 (むつみ台集会所)	むつみ出張相談	介護などの相談
28日 (火)	第4 (火)	10:00～11:00 (むつみ台集会所)	陽炎の会	もの忘れや、認知症の 診断がある方（歌唱・ 折り紙など）
8日 (水)	第2 (水)	14:20～15:20 (田柄特別養護老人ホーム)	体操教室	介護予防を目的とした 体操
17日 (金)	第3 (金)	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	認知症のある方とご家族、 地域の方の集いの場です

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