令和８年11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。

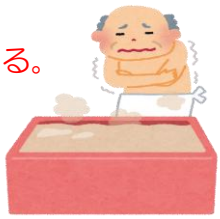


入浴時のヒートショックに要注意！！毎年11月から4月にかけて入浴中の事故が多く発生しています。

～予防のポイント～



1、入浴前に脱衣所や浴室を温めておく。
2，湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分ほどを目安にする。
3，浴槽から急に立ち上がらない。
4，食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける。



「自分は元気だから大丈夫」と過信せず、「自分にも起こるかもしれない」と予防意識を持ち、安全に入浴をしましょう。　（参考資料：政府広報オンライン）

11月の予定

日付	毎月	時間・場所	活動名	対象・内容
12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
13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
13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
13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
24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）
11日 25日（水）	第2・4（水）	14:20～15:20 11日：田柄特別養護老人ホーム 25日：田柄地域集会所	体操教室	介護予防を目的とした体操
20日（金）	第3（金）	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・お問合わせは上記電話番号までご連絡ください。