

# 春・夏の街かどケアカフェ情報

「練馬区出張型街かどケアカフェ」は、高齢者など地域住民が気軽に集い、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談したりすることができる出張型のサロンです。どうぞお気軽にご参加ください。

## ほのほのボール体操

椅子に座って行う ボールを使った健康体操です。

- 日程：毎月第三火曜日  
7月17日、8月21日、9月18日  
時間：14時～15時
- 場所：土支田地域集会所（1階）

## 春の風サロン

### 知ってて良かった熱中症予防講座

熱中症の予防法を学ぶ講座です。座学の他、予防グッズ体験クールネック作りを行います。

- 日時：7月16日（火）10時～11時半

### 脳フィットネス体操（第二回目）

「フリーグッパ」は、筑波大学の征矢英明教授が考案した、脳の活性化と認知症予防、転倒防止運動です。

- 日時：8月20日（火曜）10時から11時半

場所は光が丘7-7-5集会所です。

## 熱中症にご注意を！

熱中症の患者の約半数は高齢者（65歳以上です）。熱中症予防のポイントを参考に体調に気をつけましょう。

### 熱中症予防ポイント！

○室内でもこまめに水分を取る（糖分が入っていないお茶など）。たくさん汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。

○外出時は、日傘を使ったり、帽子をや通気性の良い衣服を身につけたいする。

○炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は避ける。

○睡眠・栄養をしっかり取って体力を維持する。

気温が低くても湿度が高い時は、注意が必要です。室内を涼しくし、こまめに水分を補給しましょう。

