




こまえ正吉苑地域包括支援センターだより

令和5年
6月

傘 家族介護者の会 出前講座

<おむつの選び方>

こまえ正吉苑では毎月第4水曜日「**家族介護者の会**」を開催しています。会では介護をされている方・されていた方・介護に興味がある方などが集まり、普段抱えている様々な思いを語りあっています。 

そのなかで「おむつの当て方が上手くいかず、夜中、大変なことになった」「たくさん種類があって選べない」など、おむつについての事が、話題となりました。

そこで、今回は専門家、E・チャムさんを講師にお招きし、**おむつの選び方や使い方**を詳しく聞いてみたいと思います。きっと日々の介護のヒトとなること間違いなしです♪

<記>

【日時】：6月28日（水） 13:30～14:30
【講師】：ユニ・チャーム株式会社 前田泰宏氏
【場所】：こまえ正吉苑 第1会議室
【予約受付】：地域包括支援センター こまえ正吉苑
6月1日（木）8:30～より受付開始
Tel 03-5438-2522 (担当：小島・園田)

梅雨の健康対策

梅雨に起こる体調不良として、気温や湿度のばらつきにより「体がだるい」「頭が痛い」などの症状が現れる<**自律神経の乱れ**>があります。対策としては、①ビタミンが多い食品（豚もも肉・紅鮭・乳製品等）や、身体が温まる食品（葱・生姜・唐辛子等）をとる ②快適に眠れる環境づくり（気温26度以下・湿度50～60%程）などがあります。また雨でも家の中でできる範囲で体を動かし、じっとしすぎないことも大切です。

サービス付き高齢者向け住宅より

こまえ正吉苑サービス付き高齢者向け住宅では【自由で自分らしい暮らし】をテーマにしており、外出やお客様の来訪、ご自分で作るお食事など基本的な生活において時間の制約は一切ございません😊新しい我が家として自由に自分らしくお過ごしいただけます🏠 随時、見学・相談も承っておりますのでお問合わせの上、ご来館を心よりお待ちしております。

【問合せ】 ☎03-5761-8470 担当：先崎（せんざき）

6月 こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 体操教室 申込開始日♪	2	3
4	5 狛江市リハビリ連絡協議会・理学療法士の体操教室です。『こまえ体操をやってみよう』! (予約制)	6	7 無料体操教室 13:30~ 谷戸橋地区センター	8 認知症予防のための頭を使いながらの体操。小竹先生の武道の型を取り入れた元気になる体操です。(予約制)		10
11	12	13	14	15	16 無料体操教室 13:30~ 野川地域センター	17
18	19	20	21	22	23 無料体操教室 13:30~ 上和泉地域センター	24
25 日頃介護をされている方が気軽に介護について困ったことなどをお話する会です。今回は 会の中で ユニ・チャーム株式会社 前田氏をお招きし、ミニ講座を開講します。 ⇒詳細は裏面へ(予約制)			28 家族介護者の会 出前講座「おむつの選び方」 13:30~ 正吉苑会議室	29 健康運動指導士、宮崎先生の体操教室です。→<ZOOMでも配信します。> (予約制)		

- ・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。新型コロナウイルス感染症の感染防止対策で予約制となっています。お1人様1か所の申し込みです。6月1日より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- ・新型コロナウイルス感染症の感染状況で、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。

イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑まで