

地域包括支援センターよつや苑だより

令和5年
7月号

お気軽に
お電話
ください




熱中症 感染症にかからぬよう 対策として 楽しい夏に

第九波が懸念されている
コロナ禍の中、また夏が
やってきました。感染対策
をとりながら、熱中症予防
対策も必要です。特に高齢
者は、加齢に伴って起きる
体の変化により、暑さへの
抵抗力も弱くなります。
しっかり対策をとって
過ごしましょう。



換気

目安は
温度28度 
湿度40~60%

室内温度測定



エアコン・扇風機
を上手に使用



目安は
1日1200cc程度
汗をかいたら
塩分も！

こまめに水分補給



外出時は
水分持参



帰宅時には
丁寧な手洗い



規則正しい生活

適宜マスクを
はずす



暑さを避け休憩をする
涼しい施設を利用する

「地域の文化センターで体操」のご案内

文化センターの大広間(高齢者福祉館)は、65歳以上の市民の方なら利用登録して、無料で自由に使えるスペースです。

今、市民の方が自由に集まり、映像による体操を実施しています。

申込みは不要、直接会場へどうぞ！

四谷文化センター1階大広間
金曜日午前9時~9時40分
住吉文化センター2階大広間
火曜日午前9時~9時40分



お問合せ
☎042-334-8141
地域包括支援センター
よつや苑・高井

地域包括支援センターよつや苑 ☎042-334-8141

「シニアクラブ」に入会して、楽しむ・つながる・ささえあう日々を！

戦後まもなく誕生した「老人クラブ」の目的は、**高齢期の幸せを高齢者自身の手で創り出す**ことでした。思いは広がり、やがて全国組織に。昨年、全国老人クラブ連合会は、創立60周年を迎え、「仲間づくり」によって、健康づくり、ささえあいづくり、生きがいづくり、地域づくりにつながる取り組みが多彩におこなわれています。



住吉町の公園でグラウンドゴルフ



四谷体育館で手の平バレー

府中市では、老人クラブを「シニアクラブ」と名称を変え、各地域で自主的な活動展開をしています。概ね60才以上の市民の方なら、どなたでもいつからでも入会できます。地域包括支援センターよつや苑としても、**介護予防、フレイル予防の活動として応援し、地域共生社会の実現に大きな役割を果たしてくださいと期待しています。**

シニアクラブ 活動三本柱 「健康・友愛・奉仕」

全国共通の柱をそれぞれのクラブごとに展開！やりたいことがあれば提案して仲間を募るのもよいかも！



各クラブごとに具体的な活動内容は異なります

まずは、各地域のシニアクラブ連合会代表の方にお問合せを☎
 四谷・住吉町・分梅町2～5丁目の方 … 小林明人 042-364-8554
 分梅町1丁目にお住まいの方 … … … 津田耕助 042-366-1236
 美好町3丁目にお住まいの方 … …地域包括よつや苑 042-334-8141

出かけることが
大切ね♪

ひととき



世の中がwithコロナの考え方で動き始めて2か月。この夏は、市内各地区の神社などで「夏まつり」が実施予定と伺っています。感染対策を講じながらではありますが、久しぶりに活気ある地域の交流ができることはうれしいことです。よつや苑では、2018年までは、地域の方にもご案内して「納涼祭」を開催しておりましたが、様々な事情によりコロナ禍前の2019年からは、施設内でご利用者対象の夏まつりを実施することにしております。

台風や大雨、害虫などの被害が少ないことを願い、ご先祖の供養の為に盆踊りを踊る「夏まつり」が、無事に行われるよう祈ります。

(A. Ohmori)

