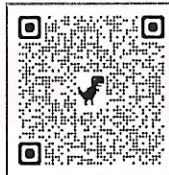


7月号おでかけ通信



介護予防センター本通 発行:令和8年6月

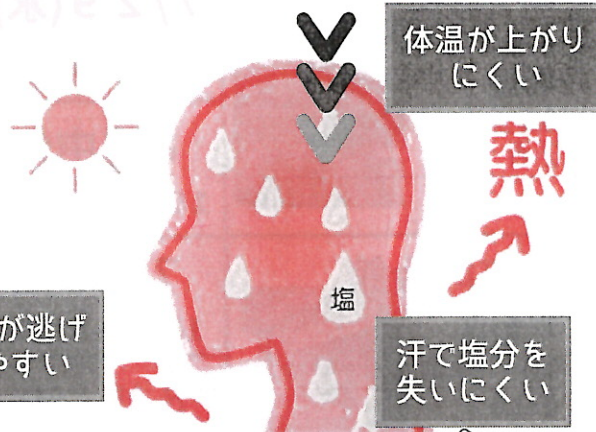
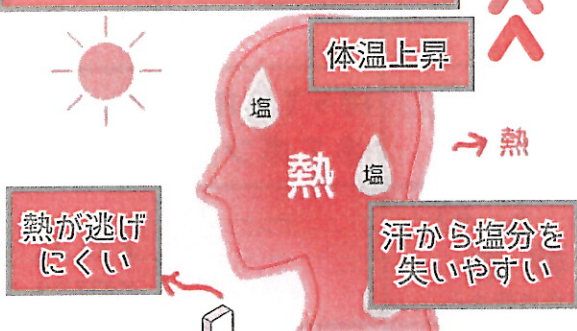
熱中症になりにくいカラダをつくろう!

※暑熱順化とは、暑さに慣れることで汗をかきやすくなり、体温が上がりにくくなること。

暑熱順化していますか?

熱中症予防

熱中症になりやすい↓



※慣れるまでに数日～2週間かかります。

有効な対策は…

適度な運動
(筋トレやストレッチなど
適度に汗をかくもの)

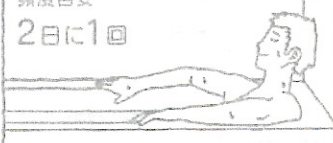
運動目安
30分

頻度目安
週5回～毎日



入浴
(シャワーだけでなく、湯船に入るもの)

頻度目安
2日に1回



ウォーキング・ジョギング
(帰宅時に一駅分歩くなど)

ウォーキング 運動目安 30分
ジョギング 運動目安 15分

頻度目安
週5回



(出典:日本気象協会「暑熱順化ポイントマニュアル」)

サロンに訪問してきました

シルバーサロン



旭町内会の会員が集まるシルバーサロンでは、歌やゲーム、ペン習字の活動に加え、おしゃべりやお茶の時間も楽しんでいます。気づけば一番盛り上がっているのは、やっぱり“おしゃべりタイム”です。

会場: 旭町内会館 (平和通10丁目北4-15)

日時: 毎週火曜

10:30～13:30

内容: おしゃべり、ゲーム、うた
第2・4ペン習字

対象: 旭町内会の会員

参加費: 1回200円 (茶菓子代)

サロン木葉会



おしゃべりが1番の楽しみと笑い合いながら手芸作品を見せ合うほか、元教師の方から興味深い話を聞くこともでき、交流と学びのある時間をすごしています。

会場: 南栄会館 (南郷通6丁目南1-35)

日時: 第2木曜 10:00～12:00

会場: 白石老人福祉センター

日時: 第4木曜 10:00～12:00

内容: 茶話会・手芸・外出行事
ふれあい講座など

参加費: 1回200円 (茶菓子代)

介護予防教室の予定表は裏面