

浦戸地区 地域包括支援センターニュース

【第8号】令和7年7月発行



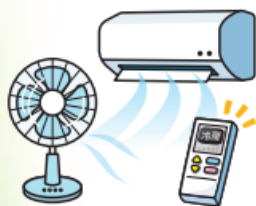
夏本番

熱中症にご注意ください！！

梅雨が明けると夏本番！熱中症を予防するためには、熱中症予防行動を理解、実践し、日頃から備えを万全とすることが重要です。

☑ 予防法ができているかをチェックしましょう

☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック！▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っています。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

出典:環境省「高齢者のための熱中症対策」

地域包括支援センターは「なんでも相談窓口」です！

「体力を維持するために運動をしたい」「介護保険について教えてほしい」「変な電話がかかってきたけど、これって詐欺？」等、お身体のこと、生活のこと、各島を回っておりますので、ぜひお気軽にお声かけください。



浦戸地区地域包括支援センター 電話:361-2931

裏面もご覧ください

認知症サポーター養成講座を受講してみませんか？

「認知症について詳しく知りたい」「対応方法を知りたい」
そんな時は「認知症サポーター養成講座」を受講しましょう。
認知症の症状や治療等の基本的な知識から認知症の人への
接し方について学ぶことができます。
ご自身や、ご家族のため、浦戸で暮らし続けるために、
認知症について正しく知ることから始めてみませんか？



【参加した方の感想】

- ・初めて参加したのですが、とてもいい話を聞いてこれからの生活に役立てたいと思います。
- ・周りの人の見守り、協力が必要だと思いました。



地域の憩いの場紹介

島カフェ

野々島ブルーセンターにカフェがオープンしました！
地域おこし協力隊の高橋礼奈さんが週替りの美味しいご飯を手作りしています。
気軽に立ち寄ってお茶やごはんを楽しみながら、お話しませんか？

【営業時間】毎週木曜日10:00～14:30

※食材費としてランチ300円、飲み物は100円

※配達も対応可能（要相談）



塩竈市フレイル予防健康講座



【転ばぬ先の貯筋教室】
8月6日（水）
10:30～11:30
イオンタウン塩釜2階



【歯ミング噛ミング教室】
8月8日（金）
10:30～11:30
塩竈市保健センター



【元気をつくる食生活講座】
8月27日（水）
10:30～11:30
塩竈市公民館中会議室



発行 浦戸地区地域包括支援センター

塩竈市浦戸野々島字河岸50（浦戸諸島開発総合センター内）

電話番号：022（361）2931 ファクス：022（361）2932

掲載してほしい情報などがありましたら、お気軽に地域包括支援センターまでご連絡ください。