

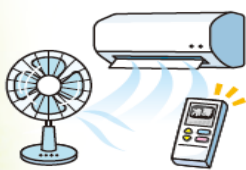
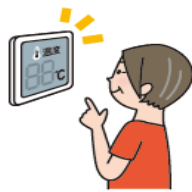
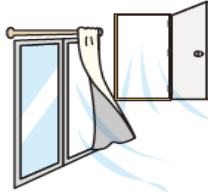
Wビバ! 6月 しろやま 7月号

お問い合わせ
発行：城山地域包括支援センター
電話：042-783-0030
偶数月発行 Vol. 103. 2026

熱中症にご用心!!

今年もまた暑い季節がやってきました。「まだ6月だから大丈夫!」と気を抜いている時期こそ要注意!体が暑さに慣れていない時期は熱中症に特に注意が必要です。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能や調整機能も低下しているので注意して過ごしましょう。

☑ 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 

MEMO
緊急連絡先
☎ 000 000
000-0000-0000
☎ 000 000
000-0000-0000

出典：「熱中症予防のための情報・資料サイト」（厚生労働省）「高齢者のための熱中症対策」
(https://www.mhlw.go.jp/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/nettyuu/nettyuu_taisaku/index.html)

ズンバ! で元気!

地域介護予防教室

介護予防体操

日時：6月30日（火）10:00~11:30
会場：城山自治会館
講師：ズンバインストラクター 藤井 薫 氏
募集人数：20名
お申込み：6月1日から受け付けます。
ラテン系の音楽に合わせて体を動かす健康体操! 椅子に座ったまま行います。

日時：7月29日（水）13:30~15:00
会場：久保沢自治会館
講師：理学療法士 岡田 純一 氏
募集人数：20名
お申込み：7月1日から受け付けます。
寝込むことなく、やりたいことができる毎日を目指しましょう!!



申込みは 城山地域包括支援センター 042-783-0030 まで

わかば保健室

内容：ALSOK による「ほっとライフ講座」
～防犯対策をクイズで学ぼう！～

日時：6月1日（月）13：30～14：30

会場：若葉台自治会館



内容：理学療法士による
「腰痛対策講座」

日時：7月6日（月）13：30～14：30

講師：相模原ロイヤルケアセンター
理学療法士

会場：若葉台自治会館



どちらも参加費無料！

お気軽にご参加ください！「個別無料相談会」15：00頃～

地域で働く看護師、薬剤師、リハビリ職、栄養士等に気になることを相談してみませんか？

「成年後見相談会」

将来の手続きの不安、今できることを
相談してみませんか？



日時：6月17日（水）10：00～12：00

7月15日（水）10：00～12：00

（毎月第3水曜日 10：00～）

※相談は無料です。必ず申込をしてください。

内容：成年後見制度についての相談（1人約1時間）

講師：コスモス成年後見サポートセンター

行政書士 松村信也氏

会場：城山総合事務所1階城山地域包括支援センター

「認知症家族会」

認知症のある方を支える家族が集まり、参加者で情報交換、おしゃべりをする場です。介護者の気持ちを伝え合ってみませんか？

日時：6月20日（土）

13：30～15：00

会場：城山公民館 中会議室1

※次回は8月の平日に開催する予定



申し込み・お問い合わせは城山地域包括支援センターまで

地域ケア会議

高齢者や障害者の訪問系サービス（訪問介護、訪問看護、訪問診療など）が無料で駐車できるKizuna（きずな）パーキングの開始に向けて活動しています。駐車スペース募集中！

いきいき百歳体操
9か所で
実施中です！



町屋地区	毎週（月）9：30～10：30	町屋自治会館
久保沢地区	毎週（火）10：00～11：30	久保沢自治会館
原宿地区	毎週（火）10：00～11：00	原宿自治会館
城山地区	毎週（火）14：00～15：00	プロムナード
	毎週（水）10：00～11：00	ライブラリ城山
城北地区	毎週（木）9：30～10：30	城北自治会館
小倉地区	毎週（金）13：30～14：30	小倉自治会館
原宿地区	毎週（金）14：00～15：00	そんぽの家 城山
中沢地区	毎週（土）10：00～11：30	中沢自治会館



※お気軽体操 町屋 毎週（木）10：00～11：00 町屋公園

※ラジオ体操 城山（土）以外 9：00～9：15 城山自治会館広場

百歳体操に参加したい方、新しく立ち上げたい方も募集しています！

まずは城山地域包括支援センターまでご連絡ください！