



滝頭地域ケアプラザ事業案内

事業名	日時	詳細	内容・その他
和みカフェ 	5月20日(土) 7月19日(水) 14:00~15:30	【対象】認知症の方とその家族 【定員】先着8組 【参加費】1人300円 (お茶代) 【申込み】電話又は窓口にて受付	認知症の人とご家族が安心して憩えるカフェです。
介護者のつどい 	奇数月は第4金曜日 偶数月は第4水曜日 13:30~15:00	【対象】現在介護をしている方 【定員】先着6名 【参加費】無料 【申込み】電話又は窓口にて受付	日々の介護をお休みしてお仲間と日ごろの悩みや思いを語り合いませんか？
赤ちゃんひろば 	毎月第3水曜日 10:00~11:15 (受付9:45~) (8月休み)	【対象】近隣在住の0歳~3歳までの子どもと保護者 【定員】先着12組 【参加費】 奇数月200円(子ども1人) 偶数月100円(子ども1人) 【申込み】電話又は窓口にて受付	奇数月は講師を招いて、リトミックでリズム遊びを楽しめます。偶数月はおもちゃを広げて、自由に子どもを遊ばせながら、子どもと保護者同士の交流の場にお使い下さい。
ままとベビーの体操 「びよびよ」 	5月9日、23日 6月13日、27日 7月11日、25日、 8月8日、 9月12日 全火曜日8回 10:00~11:30	【対象】近隣在住の4ヶ月から12ヶ月の子と母親 【定員】先着10組 【参加費】2400円(8回分) (講師料/保険料他) 【申込み】4/11~電話又は窓口にて受付	誰でも楽しめる体操で、産後のシェイプアップと母子のコミュニケーションを深めます。座談タイムで情報交換も出来ます。
健康セミナー 	5月24日(水) 14:00~15:00 (受付13:45~)	【対象】地域の方 【参加費】無料 【申込み】4/24~電話又は窓口にて受付	地域ケアプラザ協力医 今井醫院 今井那美院長による講話。 今回のテーマは「お酒について」です。
はじめてのフラダンス 	①6月6日(火) ②6月27日(火) 13:00~14:30 (受付12:45~)	【対象】地域の方どなたでも 【参加費】2回で300円 【申込み】5/8~電話又は窓口にて受付 【定員】先着15名	初心者を対象に、フラダンス講座を行います。ぜひお越しください。 フラダンス用のスカートも貸し出し致します。
今は大丈夫！ だけど皆も気になる尿トラブルのお話 	①7月26日(水) ②8月1日(火) 13:30~15:00	【対象】①7/26 女性 ②8/1 男性 【定員】各回 先着20名 【参加費】無料 【申込み】6/20~電話又は窓口にて受付	尿漏れに悩む方、まだ大丈夫でも先々が心配な方々へ。尿漏れのタイプや仕組み、尿漏れパッドの種類・選び方を知り、尿漏れ予防体操も行います。

新型コロナウイルスの流行状況によって内容が変更、中止になる場合があります。

お問合せは滝頭地域ケアプラザまでお気軽にどうぞ！ ☎045-750-5151

第69回健康セミナー 令和5年2月22日(水)実地

《 冷えと病気 》

今井醫院 今井那美院長



寒い時期になると「ヒートショック」という言葉を聞く機会があると思います。ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋へ移動する時の急な温度の変化が体に与える、血圧の上がり下がりによる負担の事です。

入浴の際にヒートショックを起こさない7つのポイントを覚えておくとい良いでしょう。

①入浴前は脱衣所を暖めておく②浴室も暖めておく③湯船の温度は41℃以下④入浴前には家族に一言声をかける⑤入浴前にコップ1杯の水分補給⑥かけ湯をしてから入る⑦湯船につかるのは10分以内。

特に冬季に、高齢者で動脈硬化症・高血圧等の既往のある方、男性、アルコール飲酒後・睡眠薬や安定剤を服薬後の入浴は研究データによりヒートショックが起きる例が多いため、気を付けるようにしましょう。

動脈硬化とは、動脈の壁にコレステロールがたまり、硬くなったり狭くなったりして血液の流れが悪くなり、心筋梗塞や脳梗塞の危険を増やします。高血圧、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病は、タバコやメタボリックシンドロームとともに、動脈硬化を進めてしまいます。減塩を心がけた日本食パターンの食事は動脈硬化の予防に良いです。

冬は寒暖差や塩分過多、運動不足などにより血圧が高くなりやすくなります。血圧が上がらないように、塩分は1日6g未満が推奨されています。運動を急に行うことは、身体に与える負担が大きいため、掃除・洗車・子どもと遊ぶ・買い物に行くなどの生活活動のなかで、運動量を増やすことから始めてみてい良いでしょう。

はじめてのちぎり絵

講座を行いました

ちぎり絵は、花の色に染めた和紙を花びらの形に指でちぎり、のりで1枚1枚丁寧に台紙に張っていきます。なじみやすい手法でポピーの花のちぎり絵が完成し本物の花のような仕上がりに、皆さん大感激でした！



車椅子貸出

無料

旅行・外出・通院などで利用可能です。予約も出来ます。最大貸出期間は7日間です。ご利用下さい。

