

熊野おとしより相談センターだより

担当地区板橋2丁目（18-21,54,55番）大山金井町、熊野町、中丸町
大山東町（1-16,18,26-27,29番）南町、幸町（1-6番）

マスク熱中症に気をつけましょう！

マスクをつけると・・・

- ・熱が体外に出にくくなり体温が上昇する
- ・口の中が湿っているため、のどの渇きを感じにくく、

自覚がないうちに脱水状態になりやすい



屋外や、2m以上離れている場合はマスクを外してみましょう

- ・作業時や運動時はマスクを外しましょう
- ・のどが渇いてなくても、小まめに水分をとりましょう
- ・気温や湿度の高いときは特に注意しましょう



こんにちは。熊野おとしより相談センターのメンバーが変わりました

☺ お気軽にお声掛けください☺



比留間 大門 中谷センター長 石井 井上

くまの元気クラブ



くまの元気クラブは、令和4年9月から地域の方の介護予防を目的に始めました。

今回は「夏への備え」をテーマに、介護予防サポーターさん、管理栄養士さんご協力のもと、うちわ作りと熱中症予防の講座を行いました。

熊野おとしより相談センター井上職員を講師にうちわ作りには6名、管理栄養士さんの熱中症予防講座には8名の方にご参加頂きました。



①「うちわ作り」

どの作品もとても素敵に仕上がりました。

②管理栄養士による「熱中症予防と対策」講座

皆様真剣に耳を傾けていらっしゃいました。

次回は「終活」をテーマに8月24日（木）開催予定です。

皆様のご参加をころよりお待ちしております。



4月1日付で当センターの管理者に着任しました中谷麻衣子です。

5月に参加した「熊野まつり」では熊野地域の皆様の熱気に圧倒されながらとても充実した時間を過ごすことができました。

（握力測定実施数…約380名！！）

これからも、熊野おとしより相談センターをどうぞよろしくお願いいたします。

【ご挨拶】



熊野おとしより相談センター（地域包括支援センター）

板橋区中丸町27-11（中丸集会所併設）

電話：5926-6566

FAX：3973-3531

<http://www.foryou.or.jp>

「熊野地域包括支援センター」で検索してみてください