

四つ葉

暑い夏が近づいてまいりました。今年の梅雨入りは異例な速さで宣言されたものの、なかなか雨が降らないと思っていたら台風もちらほらお目見え。気候が不安定で体調を崩されている方も多い様ですので、皆様体調管理には十分にご留意くださいませ。

平成25年4月からの6月までの
教室等々紹介いたします。

★4月13日(土) 沖町サロン
チューブ体操

アシストリハビリ訪問看護ステーションの村上作業療法士さんに、転倒や骨折予防のお話をして頂きました。チューブを使った体操の方法をわかりやすく教えて頂きました。今後、チューブ体操教室を地域の方向けに開催していく予定です。

★5月18日、宮前町自治会館

5月24日、門真市民プラザ

5月22日・23日、

五月田小学校の6年生

認知症サポーター養成講座

5月はサポーター養成講座の開催が多く、頑張りました。



小学校の授業でも
開催させて頂き、

5月だけで105



名の認知症サポーターが誕生しました。地域の認知症の方々が安心して過ごすことができる社会を目指して、これからも地域の皆様向けに認知症の教室を開催していきます。
「私の地域でも開催をしてほしい」などのご希望がありましたら、遠慮なく声をかけてください。



★5月29日、門真市民プラザ

救急救命であなたにもできること

ちどり訪問看護ステーションの石上看護師、北里看護師をお招きし、心肺蘇生法やAEDを実際に使って講習を行いました。

た。



★6月9日、舟田東自治会老人会

骨折予防、運動のススメと救急対応
骨折の仕組みや、門真市高齢福祉課や健康増進課で配布している、救急医療情報キッドの説明を行いました。

★6月11日、門真市民プラザ

消費者被害について

門真市消費生活センターの松村氏から、最近の悪質な消費者被害の手法について伺いました。参加者の中



にも消費者被害にあっている方もおられるほど、身近な問題ですので、気になることがあればぜひご相談ください。同日、音楽体操も実施し、少しリフレッシュして頂きました。

★5月9日 四宮校区民生委員懇談会



前年度に調整できずこの時期の開催になり、お待たせしました。

介護保険に関する勉強会を含め有意義な意見交換を行うことが出来ました。

ありがとうございました。

今後しばらくの予定です

★7月16日、13時30分

『来て見てさわって便利な福祉用具を体験しましょう』

場所：門真市民プラザ

★7月21日、14時

『みんなで歌ってここもすっきり！
～音楽療法で心もすっきり～』

場所：四宮三養苑

門真広報にも掲載予定ですが、地域の皆さんにもご案内頂き、ぜひ皆さんでいらしてください。おまちしています。

夏まであと一歩！

熱中症にはご注意ください！

梅雨入りしたとはいえ、大雨の日以外はカラカラ天気が多く、徐々に暑さが気になり始めました。

熱中症の発生は7～8月がピークです。熱中症の予防には『水分補給』と『暑さを避けること』が大切です。

☆こまめな水分・塩分補給

☆扇風機やエアコンで温度調整

☆服装は通気性がよく、吸汗・速乾素材のものを着る

☆外出時は日傘や帽子をかぶる

よく寝てよく食べて、暑さに負けない体力をつけましょう。



職員紹介

今回は宮地希望です

B型 マイペースで気分屋らしい：スノーピー好き。

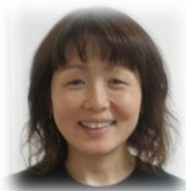
果物と生野菜好き。

犬と猫がとっても怖い。

(愛犬・愛猫家のみなさん、ごめんなさい)

愛車(自転車)で、猛スピードで駆け

つけますので、どどん呼び出して下さい。今後ともよろしくお願ひします。



編集後記

広報誌『四つ葉』第2号！

梅雨の湿気で人も用紙もくったりする中、多少の改良を加えて何とか発行できました。

次号はどう変化しているのでしょうか…

発行者 門真第4地域包括支援センター

門真市北島町12番14号

072-887-6540