

地域包括支援センター 高齢者 支援だより



令和6年度 第1号
発行者：越前市
地域包括支援センター

5月から始める熱中症対策

- ◎熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。
- ◎特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

熱中症にならない ための5つの行動

- ① ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整する
- ② 日傘や帽子で直射日光を避ける。
- ③ こまめな水分補給
- ④ 暑い日は頑張りすぎない
- ⑤ 十分な睡眠をとる

こんなことで困っていませんか？



- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

あなたのまちの
地域包括支援センターをご利用ください

高齢者の相談窓口として、ご本人や介護者の様々な悩み事や介護に関する相談をお受けするほか、福祉サービスの紹介などを行っています。ご相談は電話・来所・訪問にてお受けしています。相談は無料、秘密は厳守します。

名称（所在場所）	担当地区	電話番号（24時間対応）
越前市社会福祉協議会 地域包括支援センター （矢船町8-12-1）	北新庄地区・北日野地区 味真野地区	0778-22-6111
しくら 地域包括支援センター （妙法寺町413）	南地区・坂口地区 王子保地区	0778-29-1188
あいの樹 地域包括支援センター （中央2丁目9-40）	西地区・神山地区 白山地区	0778-42-5725
地域包括支援センター いまだて （杉尾町1-24-1）	栗田部地区・岡本地区 南中山地区・服間地区	0778-43-1888
地域包括支援センター 和上苑 （瓜生町33-12-2）	東地区・国高地区	0778-23-5255
地域包括支援センター 丹南きらめき （家久町49）	吉野地区・大虫地区	0778-22-7776

令和6年度 のびのび広場

一生涯、自立した生活を送るために
なるべく早くから取り組みませんか？

＜対象＞前期高齢者（65歳～75歳）の方

＜会場＞シビイ2階 ＜費用＞無料

＜日時＞毎月第2木曜日（5月のみ第3木曜日）

10:15～11:30

生涯現役を
めざそう！

5月16日	生涯自立した生活を送るために取り組もう 「運動」 「栄養と健康管理」 「お口の健康」	健康運動指導士 管理栄養士 保健師、看護師 歯科衛生士
6月13日		
7月11日		
8月 8日		
9月12日	安全管理と応急手当	救急救命士
10月10日	身体の機能を測定してみよう	理学療法士
11月14日	認知症について	認知症キャラバンメイト
12月12日	今から考える「終活」 「エンディングノート」 「モシバナゲーム」等	福井県在宅医療サポートセンター 他
1月 9日		
2月13日	支援や介護が必要になった時のために 「在宅医療や介護保険の基礎知識」	介護支援専門員 社会福祉士、保健師
3月13日		

毎回、介護保険相談・健康相談・血圧測定等実施します

＜お問い合わせ・お申込み＞

あいの樹地域包括支援センター

TEL：0778-42-5725

