

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？

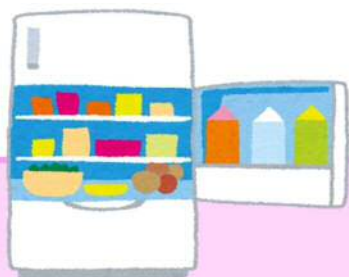


- ・物忘れや寝たきりになるのを予防したいな
- ・自分や家族に介護保険の使い方を教えてほしい
- ・ご近所さんの最近の様子が心配だな

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



食中毒に気を付けて！

暑いと感じる日がだんだん増えてきたこの頃ですね。みなさまいかがお過ごしですか？
季節の変わり目でもあるこの時期に、体調を崩さないためのポイントのお知らせです。

- ① 冷蔵や冷凍の必要な食品は、帰宅後すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。
- ② 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。
- ③ 残った食品を温め直して食べる時は、十分に加熱しましょう。
めやすは75℃以上です。
- ④ 時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

季節の移ろいを楽しみ、いつくしめるように、体調不良を予防しましょうね♪

都道府県クイズ ～次の特産物で有名な都道府県はどこでしょう～

- ① りんご、ホタテ → _____
- ② こしひかり、笹団子 → _____
- ③ もみじまんじゅう、お好み焼き → _____
- ④ ゴーヤ、泡盛 → _____
- ⑤ すだち、祖谷そば → _____

出張相談 ～結いの里～

場所：あいぱーく今立（栗田部町 9-1-9）

日時：5月8日（水）13:30～15:30

6月12日（水）13:30～15:30

場所：林石油店（野岡町 21-1-8）

日時：5月10日（金）10:30～12:00

6月10日（月）10:30～12:00

結いの里カフェ

場所：地域包括支援センターいまだて
（杉尾町 1-24-1）

日時：5月17日（金）13:30～15:00

6月21日（金）13:30～15:00

「あ(歩く)し(しゃべる)た(食べる)」を
テーマに、さまざまなレクレーションや
ミニ講座などを行います

お問い合わせ：地域包括支援センターいまだて（☎ 43-1888）