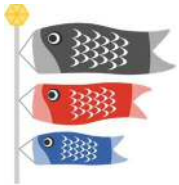
地域包括支援センター
高齢者 支援だより



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 ）	粟田部地区・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

介護予防教室へいってみよう！

食事・運動・社会参加が介護予防のためには大切です。健康づくりのために介護予防教室に行ってみませんか？参加費は１００円です。
お気軽にご参加ください。

いきいき運動広場

映像や音声に合わせて体操をします。体の機能の維持・向上を目指す方にお勧めです。

会場	曜日	時間
市民プラザたけふ　４階　多目的ホール	金曜日	９：３０～１１：００
シピィ　２階	木曜日	１３：００～１４：３０

いきいき運動広場パワー

椅子に腰かけて行うプログラムが中心の新規参加者むけの教室です。

会場	曜日	時間
市民プラザたけふ　３階　多目的室１	火曜日	９：３０～１１：００
シピィ　２階	金曜日	１０：２０～１１：５０

男の貯筋講座

体力測定や道具のいらない筋肉トレーニングです。男性限定です。

会場	曜日	時間
シピィ　２階	月曜日	１０：１５～１１：４５

すまいるカフェ･しくら　OPEN！

お茶をしながら、お菓子をつまみながら、おしゃべりで楽しいひと時を過ごしませんか？レクリエーションや健康講話、池端病院の専門職によるよろず相談もできます。どなたでもご利用できます。利用料100円（茶菓子代）です。
少しのお立ち寄りも大歓迎です。お気軽にお越しください。

【池端病院会場】池端病院前にオレンジ色ののぼり旗がたっています。
毎月第２火曜日　１時から４時
（開催日）７月９日、８月１３日、９月１０日

【出前会場】（不定期開催）
王子保・南・坂口の集会場などに出前します。

お問い合わせ先　しくら地域包括支援センター☎０７７８－２９－１１８８