

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

フレイル予防講座

(2回セット)のご案内



ご自身の健康度合いをチェックしてみませんか？

※必ず2回目も

ご参加ください。

【日時】 5月9日(木)
13:30~15:00
(受付13:15~)

次回

11月6日(水)
13:30~15:00

【会場】 国高公民館(講堂)

【対象者】 65歳以上で他の運動教室等に参加していない方

【参加費】 無料

【申込】 事前申込(申込は下記の問合せ先へ)

【持ち物】 水分、筆記用具、内ズック、老眼鏡(必要な方)

【服装】 動きやすい服装



出典：福井県フレイル予防パンフレット

【問合せ先】 地域包括支援センター和上苑 23-5255

越前市長寿福祉課 22-3784

地域包括支援センター和上苑



担当する職員です。よろしくお願いします。

ご気軽にご利用ください。

○平井 利司子 (主任介護支援専門員)

国高地区担当です

○吉田 昌代 (保健師) 東地区担当です

○大谷 いずみ (介護支援専門員)

○高橋 亜沙美 (社会福祉士)

○泰圓 澄一法 (相談員) ★65歳以上の方のお宅を訪問してお声掛けします。

地域包括支援センター和上苑

越前市瓜生町33-12-2

☎0778-23-5255

