

熱中症

に気を付けましょう！

発行元：町田第2高齢者支援センター
〒194-0032 町田市本町田2102-1
電話 042-(729)-0747
2018年7月吉日



今年もお互いに声を掛けあって
「熱中症」に気を付けていきましょう！



熱中症の症状は、はじめは気づきにくいために症状が出る前の予防が大事になります。
のどが渇かなくても、こまめにお茶やスポーツドリンクを摂りましょう。
夜中トイレに起きた時も、コップ半分位の水分を摂るといいですよ。



家族介護者交流会・教室のお知らせ

ご家族を介護されている方同士の情報交換や語り合いの場です。
たまには愚痴や悩んでいることを口にして、心を軽くしてみませんか。

湧和会場にて *介護を受けている方も一緒に参加できます。

◇家族介護者交流会

日時：7/15(日)・10/2(日)・12/16(日)

時間：いずれも10時30分から12時まで

◇家族介護者教室 H31年2月17日(日) 10時~12時

藤の台団地北集会所にて

◇家族介護者交流会

日時：8/14(火)・11/13(火)



本町田公社住宅で「町トレ（町田を元気にするトレーニング）」が始まりました。毎週金曜日14時～16時の本町田住宅会館で開催しています。良かったら見学に来てください♪



介護予防サポーター養成講座のご案内

介護予防（運動・口腔・栄養・認知症等）の講座をみっちり4日間受講して頂きます！

普段、地域で活躍している方から「こんなにいい講座は初めてでした！」とのお声も頂きました。市や高齢者支援センターのイベントのお手伝いをしてくださる方、ご参加をお待ちしています！費用は無料です！

会場：わくわくプラザ町田（森野1-1-15）（シルバー人材センター内）

日時：11月1日、8日、15日、22日（いずれも木曜日）

9時15分～11時55分迄

対象：市内在住・在勤・在学で4日間とも参加可能な方（年齢制限なし）

定員：先着25名 ★事前の申し込みが必要となります。



お申込み・お問合せ先は…町田第2高齢者支援センター ☎042-729-0747
お気軽にお問合せ下さい♪

介護保険課からのお知らせ

今年の8月から利用者負担の割合が変わります。

これまでは1割または2割でしたが、一定以上の所得がある方は3割になります。

介護認定を受けている方に、7月中に「介護保険負担割合証」が市役所から届きます。通知がきましたら、担当のケアマネージャーや高齢者支援センターにお知らせください。



町田第2高齢者支援センターは

地域の高齢者の皆さまの総合相談窓口です

町田市委託事業



町田第2高齢者支援センター

☎ 042-729-0747

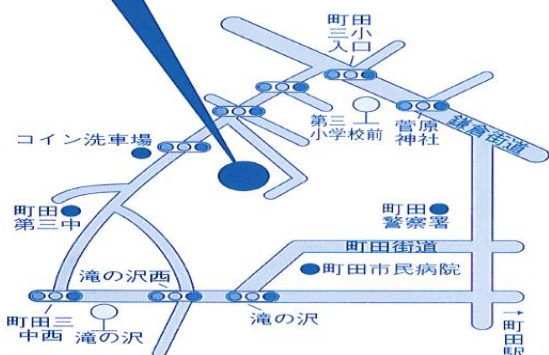
【所在地】本町田2102-1

【開所日】

月～土曜日（祝日、
年末年始12/29～1/3除く）

【時間】

午前8時30分～午後5時



本町田あんしん相談室

042-812-3396

【所在地】本町田3486

藤の台団地1-50-109

（藤の台ショッピングセンター内）