

熊野おとしより相談センターだより

(熊野地域包括支援センター) VOL.12号

～担当地域～ 板橋2丁目(18番～21番、54番、55番)、大山金井町、大山東町(1番～16番、18番、26番、27番、29番)、熊野町、中丸町、幸町(1番～6番)、南町

サロン紹介

「ゆる歩き」の会

【活動内容】

- ①ゆる歩き(散歩)
- ②筋力トレーニング
- ③健康体操(ラジオ体操)
- ④認知症予防講座

【日時】毎週金曜日

(活動をお休みする場合があります。)

14時～16時

【場所】中丸いこいの家2階

【参加費】1ヶ月300円

【流れ】

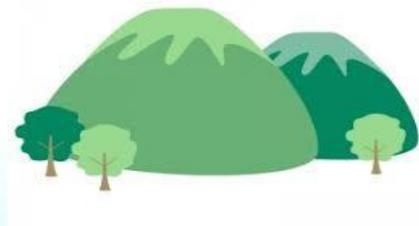
サロンでは1時間「いこいの家2階」で身体を動かし、残りの1時間で散歩(ゆる歩き)



鈴木 健二さん

【プロフィール】

代表の鈴木さんは「板橋山岳ハイキングクラブ(生涯学習サークル)」に所属し、月に2回山登り、年に7回「平地ハイキング」をされています。他のサロンにも4箇所参加・活動されています。



健康維持・認知症予防を目標として健康体操、筋力トレーニング・ラジオ体操とゆる歩き(散歩)を楽しみませんか！！

【認知症の方もぜひご参加ください♪】

「ゆる歩きサロン」には認知症の方とご家族も参加されています。サロンでは認知症の理解を深める活動もされています。



熱中症にご注意を

☆家の中がこんな状況であれば熱中症のリスクが高まります。室内の環境を見直して見ましょう。

窓を閉め
きっている

室内でも熱中
症になること
があります！

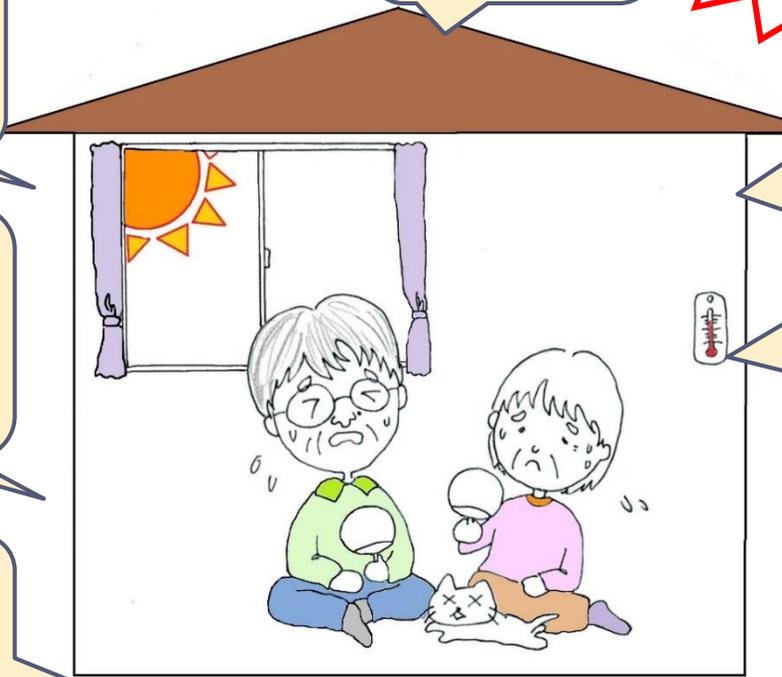
日差しが直接
部屋に入り、
室温が高く
なっている

通気性の
悪い服装

エアコンや扇
風機など効率
よく使ってい
ない

気温、湿度
が高くなっ
ている

水分を摂っ
ていない



引用・参考：環境省「熱中症環境保健マニュアル2018」
消防庁「熱中症を予防して元気な夏を！」



地域の皆様のお役立ち情報や、地域のイベント、活動をホームページに載せています。また事業所様への情報提供、熊野おとしより相談センターの活動、催しなどを案内しています。ぜひご覧ください。

<http://kumano.foryou.or.jp>

「板橋区熊野地域包括支援センター」で検索してください。



問合せ先

〒173-0026板橋区中丸町27-11(中丸いこいの家内)
熊野おとしより相談センター(地域包括支援センター)

月曜日～土曜日9:00～17:00(日・祝・年末年始はお休みです)

【電話03-5926-6566】【FAX03-3973-3531】