

大野中 地域包括支援センターだより

平成 24 年 6 月 29 日
大野中地域包括支援センター
第 15 号

介護マークの配布について

介護する方が周囲から偏見や誤解を受けないよう、相模原市では「介護マーク」の配布を行っております。公共のトイレなどで付き添う時など、介護していることを周囲に知ってもらう時に使用するものです。「介護マーク」の趣旨にご理解いただき、介護をするうえで必要な時に使用してください。

介護マークは地域包括支援センターにて配布を行っています。気軽にお問い合わせください。



介護マーク



大野中地域包括支援センター

大沼公民館で介護予防教室を開催しました。

平成 24 年 5 月 23 日より大沼公民館にて、介護予防のための「いきいき元気教室」を開催しました。水曜日5日間の日程で、運動や口腔機能、認知症予防など、様々なテーマでの講義を行いました。

6月13日には栄養改善のための調理実習を行っています。相模原市栄養士会の講師による指導のもと「バランスのとれた食事を手軽に美味しく」をテーマに参加者のみなさんによる調理を行いました。

7月には大野中公民館にて、「しゃっきり元気体操教室」を開催する予定です。多数の参加申し込みを頂き、申込定員に達しましたので、受付を終了しました。キャンセル待ちのご相談や、次回以降の教室についてのお問い合わせなど、大野中地域包括支援センターまで気軽にご連絡ください。

大野中地域包括支援センター
電話： 042-758-8278



ひとくちメモ

気温が高くなり、熱中症による医療機関への搬送者数も増えております。熱中症予防のため、こまめな水分・塩分の摂取を心がけ下さい。

食塩・クエン酸・カリウムを多く含む食品が熱中症予防に効果的だとされており、梅干しはその全部を含んでおり、効果的な食品です。

ご相談を
お待ちしております。

大野中地域包括
支援センター

042-758-8278