

げんきアップさー来る (もりもりコース)

- 日時 9/5・12・19・26 (毎週木曜日)
10/3・10・17・24
9:30～10:30 (初心者)
10:45～11:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

げんきアップさー来る (きらきらコース)

- 日時 9/6・13・20・27 (毎週金曜日)
10/4・11・18・25
13:30～14:30 (初心者)
14:45～15:45 (経験者)
- 場所 スポーツピア

家族介護教室

- 日時 10/5(土) 13:30～14:30
- 場所 社会福祉会館
- テーマ 「みんなで知ろう、認知症」
- 講師 認知症キャラバン・メイト
- 参加費 無料

「熱中症」にご注意ください！

ニュースで耳にする熱中症による救急搬送や死亡例。患者の約半数は高齢者です。9月になりましたが、まだまだ熱中症への注意は必要です。

【高齢者が熱中症になりやすい特徴】

- ①加齢による体内の水分不足
- ②体温調節機能の低下
- ③のどの渇きを感じづらい
- ④暑さを感じづらい

このため、重症になるまで気づかない場合も…

【注意が必要な日は】

高温

多湿

風が
ない・弱い

【予防のポイント】

- ①室内は室温 28℃・湿度 60%以下を心がけ、暑さをガマンしすぎない。
- ②のどが渇いていなくても1日1～1.6ℓの水分を摂る。
- ③風通しのよい服を選び、外は帽子や日傘を活用する。
- ④十分な睡眠と休養で熱中症になりにくい体づくりをする。

9・10月の主な行事



多久市地域包括支援センター

福祉課内 ☎75-6033

地域包括支援センター
のおしごと紹介！
～Part2～

高齢者のみなさんが
自立して生活できるよう
支援します！

介護支援専門員（ケアマネジャー）

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが介護保険やその他のサービスを上手に利用しながら住み慣れた地域で生活を続けられるように、社会福祉士・保健師・主任介護支援専門員など専門のスタッフが、総合的な相談や権利擁護など、さまざまな支援を行う機関です。

その中で、介護支援専門員（ケアマネジャー）は要支援になるおそれのある人や介護保険の要介護認定を受けて、要支援1～2と認定された人の介護予防支援計画（ケアプラン）の作成を行い、できる限り、自立した生活を住み慣れた多久で送ってもらえるように支援しています。

こんなとき、ご相談ください！

- ・介護保険の新規申請、認定の更新申請
- ・状態が悪化した時の認定の変更申請
- ・各種サービス（介護・医療・福祉）の調整
- ・介護や生活に関する様々な相談
- ・様々なサービス事業所や施設などの紹介 など



多久市地域包括支援センターの
ケアマネジャーをご紹介します！

山崎です

高崎です

平山です

橋本です

