イベント情報　令和4年7月号　音声案内

※この情報は6月17日現在のものです。

小山在宅介護支援センターから熱中症に関するお知らせです。

今後は気温が上昇してまいります。高齢者の適正水分量は、体重×30ミリリットルが目安とされています。ご自身が1日にどれくらい水分を摂取しているか計測してみてください。アルコールは除きます。

心疾患等、水分制限を受けている方は医師にご相談ください。

次に支え愛ほっとステーションから地域交流会についてのお知らせです。

明治安田生命保険相互会社から講師をお招きし、睡眠と健康の知恵袋講座を開催します。眠りたくてもなかなか眠れない、年齢とともに眠りが浅くなったなど、睡眠のお悩みはありませんか。

ご自身の健康について見つめなおし、地域の方と一緒にお話し交えながら、いつまでも元気に暮らすために必要なことを一緒に考えましょう。

7月1日金曜日、午前10時から11時30分に開催します。事前予約制です。

支え愛ほっとステーションまでお気軽にお問い合わせください。

以上のほかに、旗の台児童センター、第二延山小学校、清水台小学校、荏原消防署旗の台出張所、心身障害者福祉会館の7月の行事予定を掲載しています。

詳しくは荏原第二地域センターへお問い合せください。

電話番号は、０３－３７８２－２０００です。

編集・発行　荏原第二地域センター

住所　荏原6丁目17番12号

電話　０３－３７８２－２０００

FAX　０３－３７８２－２５１１