

ぬくっこやま

中村橋地域包括支援センター広報紙



街かどケアカフェに行ってみよう



カラオケ 開放 ご利用時間 (会議室9)

(毎週月曜・金曜10:00~13:00)

囲碁・将棋 開放 ご利用時間 (会議室8)

(毎週月曜・金曜13:00~16:00)

気軽に立ち寄れて交流できる憩いの場

「体操教室」「健康講座」「おりがみサロン」など開催中

お一人でお茶を飲みながら涼むだけでも大丈夫!

ホームページでも活動の様子を配信しています

<https://www.foryou.or.jp/corp4/nakamurabashihoukatu/>



地域包括支援センターってどんなところ?

~~医療と介護の身近な相談窓口です。例えばこんなお悩みに対応~~

介護保険ってどんなことができるの? 申請が必要なの?

介護予防ってどんなことしたらいいの?

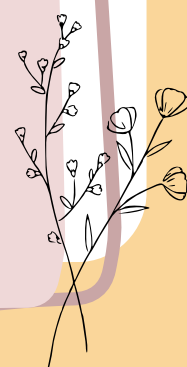
急に車イス・介護ベッドが必要になった...どうしたらいい?

もの忘れが気になってきて将来不安なんです...

中村橋地域包括支援センター

練馬区貫井1-9-1 中村橋区民センター内 2階
開所時間 8:30~17:15 (日曜・祝日お休み)

☎ 03-3577-8815



熱中症・食中毒を 予防しよう！！

熱中症対策のポイント

早めの対策・こまめな対策が重要です

梅雨時期から秋まで注意が必要！



暑さに身体を慣らしておこう

日頃から軽めの運動で汗をかく習慣を身につけ暑さに強い体をつくりましょう。

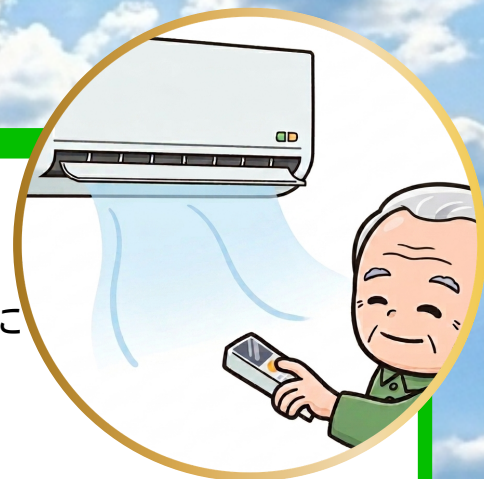
早め・こまめに水分補給

高齢になると、のどの渇きを感じにくくなります。

高温・多湿・直射日光を避ける

のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分補給。

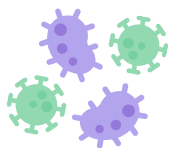
熱中症は室内でも発症します。エアコンを上手に使いましょう。



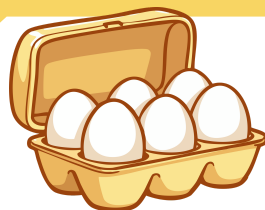
食中毒予防のポイント

菌を付けない・増やさない・やっつける！

要注意！食中毒が多くなる季節です！



- ・肉や卵を触ったら十分に手洗い
- ・肉を切ったまな板は洗って消毒



- ・肉は十分に加熱
- ・加熱調理した食品を保存するときはすぐに冷却、室温で保存しない

