

安心して集える交流の場

## 『認知症カフェ』に参加しよう！

### オレンジカフェ東都

問い合わせ  
介護サポーターズ深谷・森田さん ☎571-0757  
長寿福祉課 ☎574-8544

とき 7月13日(休)・8月3日(休) 午後1時30分～4時  
ところ 東都医療大学  
参加料 100円

### エンゼルオレンジカフェ

問い合わせ  
エンゼルの丘 ☎546-1200

とき 7月20日(休) 午前10時～11時30分  
ところ つばさ保育園  
参加料 無料

### カフェ・オレンジヴィラ

問い合わせ  
フラワーヴィラ ☎584-5550

とき 7月30日(日) 午前10時～午後1時  
ところ デイサービスセンターかぐや姫  
参加料 無料(昼食を希望されるかたは350円)

### あねとすオレンジカフェ

問い合わせ  
あねとすデイサービストレーニングセンター  
☎577-3483

とき 7月9日(日) 午前10時～正午  
ところ あねとすデイサービストレーニングセンター  
参加料 100円

### ふじさわ苑オレンジカフェ

問い合わせ  
ふじさわ苑 ☎574-1237

とき 7月23日(日) 午前10時～正午  
ところ デイサービスセンターふじさわ苑  
参加料 100円



家族の介護で悩みを持つ人たちの交流の場

## 介護者のつどい

問い合わせ 介護サポーターズ深谷・森田さん ☎571-0757

とき・ところ ①7月15日(出) 午後1時30分～4時・コープみらいプラザ深谷  
②7月19日(休) 午後1時30分～3時30分・原郷342-1大沢さん宅(楡山神社南側)

急に暑くなったり湿度の高い日は特に注意！周りの人にも気配りをお願いします

## 熱中症に気をつけましょう

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

### 症状

- めまい、顔のほてり
- 大量の汗が出るか、全く汗をかいていない
- 筋肉痛や筋肉のけいれん(こむら返り)が起こる
- まっすぐ歩けない

### 予防対策

- こまめな休憩と水分補給、適度な塩分補給
- バランスの良い食事をとる
- 冷たいタオルや冷却グッズで体を冷やす
- 室内でも油断禁物、こまめに室温確認
- 屋外では日傘や帽子で日差しを避ける

### こんなときはすぐに病院へ！

『意識がない』『呼びかけに対して返事がおかしい』『水分を自力で摂取できない』・・・  
そんなときは、直ちに救急車を要請し、応急処置をしましょう。

### 応急処置

- 涼しい場所へ移動し安静に
- 衣服をゆるめて体を冷やす(脇の下など太い血管のある場所を冷やす)
- 塩分と水分を補給する(無理やり飲ませないよう注意！)

移転日は8月21日です

## メディカルセンターが上柴町西地内に移転

問い合わせ  
深谷寄居医師会メディカルセンター  
☎572-2411

深谷寄居医師会メディカルセンターが8月21日(月)に、常盤町地内から上柴町西3-6-1に移転します。なお、この移転に伴い、市総合健診センター(メディカルセンター隣)は8月31日(休)で閉館(廃止)します。



1人ひとりの対策が重要です

## 蚊を介する感染症の予防対策

問い合わせ  
県保健医療政策課 ☎048-830-3557

ウイルスなどの病原体に感染した人や動物の血を吸った蚊に刺されることで、デング熱などのさまざまな感染症にかかる恐れがあります。蚊が媒介する感染症にかからないためには、1人ひとりが、感染症の流行地域で蚊に刺されない、住まいの周囲に蚊を増やさない対策をすることが重要です。

### 感染症流行地域へ渡航する場合には万全な対策を

海外へ渡航する際には、渡航前に現地での流行状況を把握し、もし、蚊が媒介する感染症の流行地域へ渡航する場合には、肌を露出せず、虫よけ剤を使用するなど、蚊に刺されないように万全な対策をしましょう。

### 住まいの周囲に蚊を増やさない

蚊は、植木鉢の受け皿や、屋外に放置された空き缶にたまった雨水など、小さな水たまりで発生するので、日頃から住まいの周囲の水たまりを無くすように心がけましょう。

検診でいつまでも健康な歯を保とう！

## 歯周病検診

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

対象 深谷市に住居登録があり、平成30年3月31日現在、40・45・50・55・60・65・70歳のかた  
※6月末に予診票などを郵送します。  
検診期間 平成30年2月28日(休)まで

軽食プレゼントあります♪

## みんなdeラジオ体操 ～早寝・早起き・朝ごはん～

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

対象 市民(小学校2年生以下は保護者が同伴)  
とき 7月23日(日) 午前7時30分～9時  
ところ 仙元山公園多目的広場  
定員 先着150人  
申し込み 7月7日(金)午前9時から問い合わせ先へ

骨密度を知り健康づくりに役立てよう！

## 骨粗しょう症予防検診

問い合わせ  
深谷寄居医師会メディカルセンター予約専用  
☎570-6111

手首部分のX線撮影で、検診にかかる時間は約20分です(要予約)。

対象 20歳以上の市民  
※妊娠中・妊娠の可能性のあるかた、平成28年度受診者、骨粗しょう症で治療中のかたは受診できません。  
とき 8月30日(休)(時間予約制・午前8時45分開始予定)  
ところ 保健センター  
定員 130人  
検査料 300円  
申し込み 7月24日(月) 午前9時から問い合わせ先へ

