

安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう！



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 6月10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

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 6月14日(日) 午後1時30分～4時
ところ 東都医療大学
参加料 100円

むさし愛光園オレンジカフェ

問い合わせ
むさし愛光園 (☎551-5511)
とき 6月9日(土) 午前10時～正午
ところ むさし愛光園
参加料 無料

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 6月17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

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 6月21日(日) 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 6月24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)

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 ①6月16日(日) 午後1時30分～4時・コープみらいプラザ深谷
②6月20日(木) 午後1時30分～3時30分・いきいきの家『愛の風』(ショートステイだんらん隣) 参加料100円

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、立ちくらみ
- 頭痛、吐き気
- こむら返りや筋肉のけいれんが起こる
- まっすぐ歩けない、呼びかけに対し返事がおかしい、意識がない

予防対策

- こまめな休憩と水分補給、適度な塩分補給
- 暑い日は不要な外出・作業を避ける
- 規則正しい生活 (食事・適度な運動・睡眠)
- 室内でも油断禁物、上手にエアコンを利用
- 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』『水分を自力で飲めない』・・・
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！)

深谷市国民健康保険の加入者へ
特定健康診査の予約
受け付け中！

問い合わせ
保険年金課 (☎574-6641)

深谷市国民健康保険では、特定健康診査(特定健診)を実施しています。また、特定健診を受けたかたを対象とした豪華景品が当たる抽選を実施します。
ぜひこの機会に特定健診を受けて、自分の体の状態を確認し、健康づくりに役立ててください。

健診費用 500円
実施期間 2019年1月18日(金)まで
申し込み 深谷寄居医師会メディカルセンター (☎570-6111) へ

※深谷市国民健康保険の人間ドックの助成を受けるかたは、特定健診を受けられません。



助成を利用して健康チェック！
後期高齢者人間ドック・
脳ドック費用の一部助成

問い合わせ
保険年金課 (☎574-6641)

対象 次の要件を全て満たすかた
▪ 受検日に後期高齢者医療保険の被保険者で、市内に6カ月以上住所を有する
▪ 後期高齢者医療保険料を完納している世帯に属する
▪ 申請年度中に国民健康保険の人間ドックなどの助成金を受けていない

助成額 17,500円
申し込み 受検後に、後期高齢者医療被保険者証、検診料の領収書、振込口座の通帳をお持ちの上、問い合わせ先、または総合支所市民生活課へ

※人間ドック・脳ドックどちらか一方のみ対象となります。助成金は、申請月の翌月末までに、申請された口座へ振り込みます。



年齢を重ねても、元気に生き生き過ごせるように！
高齢者運動教室『いきいき元気教室』へ参加しませんか？

問い合わせ 長寿福祉課 (☎574-8544)

対象 市内在住の65歳以上で次の条件を全て満たすかた
①医師から運動の制限を受けていない
②介護保険料の滞納がない
とき 7月～10月(全12回)
内容 週1回・2時間、選択した右表施設に通い、家庭でもできる運動を学ぶ
定員 各施設20人
申し込み 6月18日(月)までに希望する事業所へお問い合わせください(定員を超えた場合は、初回参加者優先の上抽選)。

とき	ところ	電話
毎週日曜日午前10時～正午 (初回:7月1日(日))	深谷整形通所リハビリセンター(宿根245-1)	☎575-5454
毎週日曜日午前9時～11時 (初回:7月1日(日))	デイリハセンターうちりハ深谷中山道店(深谷町8-5-2)	☎598-7683
毎週日曜日午前9時30分～11時30分(初回:7月8日(日))	ケアハウスエンゼルの丘(今泉625)	☎546-1200
毎週木曜日午後1時～3時 (初回:7月5日(木))	特別養護老人ホームふじさわ苑(人見2028-3)	☎571-1230
毎週木曜日午後5時～7時 (初回:7月5日(木))	あねとすデイサービストレーニングセンター(上野台3180-1)	☎577-3483
毎週金曜日午後2時～4時 (初回:7月13日(金))	介護老人保健施設はなみずき(柏合1041-1)	☎551-1115
毎週土曜日午前10時～正午 (初回:7月21日(土))	デイサービスひびき(長在家3976)	☎583-6546

