

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 7月8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 7月12日(日) 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19日(日) 午前10時～11時30分
ところ つばさ保育園
参加料 無料

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 7月21日(日) 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 7月22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

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29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 ①7月18日(水) 午後1時30分～3時30分・いこいの家『愛の風』(ショートステイだんらん隣) 参加料100円
②7月21日(土) 午後1時30分～4時・コープみらいプラザ深谷

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、日ごろ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。

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

みんなで防ぐ 熱中症

問い合わせ 保健センター (☎575-1101)

ポイント1 【暑さを避ける!】

- 暑い日は不要な外出・作業を避ける
- 外出するときは日傘や帽子で日差しを避ける
- こまめな休憩を取る
- 遮光カーテン すだれ、打ち水を利用
- 室温をこまめに確認し、28℃を超えないように、上手にエアコンを利用
- 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣類を選ぶ
- 保冷材、氷、冷たいタオルなどで、体を冷やす

ポイント2 【水分補給!】

- 室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、水分をこまめにとる
- 涼しい日が続いた後、急に気温が上がった日は特に注意が必要です。また、仕事やスポーツなどの活動中は、定期的に水分補給や休憩時間を取り、体調が悪くないか声を掛け合しましょう。

子どもや高齢者は特に注意!

子どもは体温調節機能が十分に発達していないため、体に熱がこもりやすく、体温が上昇しやすいので、こまめに水分補給や休憩をとってください。短時間であっても車内に子どもを残さないでください。
高齢になると体温調節機能が低下してくるため、熱中症にかかりやすく、重症化しやすい傾向があります。暑さや喉の渇きを感じにくく、脱水症状が進んでも気づきにくいので室内でも注意しましょう。

熱中症が疑われる症状

- 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

応急処置

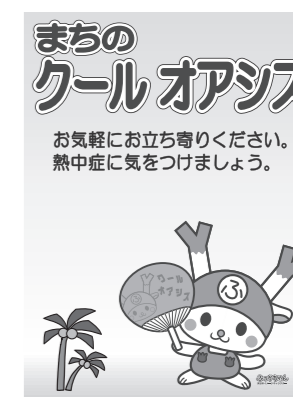
- 涼しい場所へ移動し安静に
- 衣服をゆるめて体を冷やす (脇の下など太い血管のある場所を冷やす)
- 塩分と水分を補給する (無理やり飲ませないように注意!)

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。

クールオアシスを開設しています

暑い日のお出かけの際に、『ちょっとひと涼み』しませんか?
設置場所 保健センター、総合支所、公民館、図書館など
設置期間 9月30日(日)まで(開所時間は各施設の営業時間内となります。右のポスターが目印です。)



気になる食品添加物について学んでみませんか?

食の安心サロン～食品添加物の基礎知識～

問い合わせ 保健センター (☎575-1101)

対象 市内在住の子育て中および妊娠中のかた とき 8月8日(水)・30日(日)午前10時～11時 ところ 保健センター 定員 各日15人(子どもの同伴可) 申し込み 7月12日(日)午前9時から電話で問い合わせ先へ

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 深谷市に住民登録があり、40・45・50・55・60・65・70歳のかた (2019年3月31日現在)
※6月末に予診票などを郵送します。
検診期間 2019年2月28日(木)まで

腰痛・肩こり『借金』対策教えます

ふかや市民大学 医療講演

問い合わせ 生涯学習スポーツ振興課 (☎572-9581)

腰痛研究の専門家である松平先生から、腰痛・肩こりの正しい知識や対策について学びます。
とき 7月14日(土)午後1時30分～
ところ 深谷市民文化会館大ホール
講師 松平浩氏 (東京大学医学部附属病院特任教授)