

安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

※エンゼルオレンジカフェは6月はお休みです。

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

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13日(日) 午後1時30分～3時30分

ところ 東都大学

参加料 100円

※主に認知症のかたとその介護者を対象

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15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 (☎571-1234)

とき 6月16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

なごみオレンジカフェ

問い合わせ

医師会なごみ (☎577-5371)

とき 6月28日(金) 午前10時～11時30分

ところ 老人保健施設FOMA・なごみ

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 6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)



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 6月8日(日)～令和2年1月18日(日)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 ※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。

感染症流行地域へ渡航する場合は万全の対策を！

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、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、対策をすることが重要です。特に次の2点には十分に気を付けましょう。

- ・感染症流行地域では、現地での流行状況を把握し、蚊に刺されないようにしましょう
- ・蚊を増やさないう、雨水での小さな水たまりをなくすなど住まいの周辺環境を整えましょう

急に暑くなった日や湿度の高い日は特に注意！

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

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

暑い日のお出掛けの際に、『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。)



外に出ることで気分が晴れやかになります。まずは一歩、踏み出してみませんか。

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～11月(全12回)

内容 週1回・2時間、選択した下表施設に通い、家庭でもできる運動などを学びます。

定員 各施設20人

申し込み 6月14日(金)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	とき	ところ	電話
毎週木曜日午後1時30分～(初回:7月3日(木))	特別養護老人ホーム飛鳥の郷(上原496)	☎578-2233	毎週日曜日午前9時30分～(初回:9月1日(日))	ケアハウスエンゼルの丘(今泉625)	☎546-1200
毎週土曜日午前9時～(初回:7月6日(土))	デイリハセンターうちりハ深谷本店(東大沼280-1)	☎572-0352	毎週水曜日午後1時30分～(初回:9月4日(水))	介護療養型老人保健施設アルメリア(人見2031)	☎574-8777
毎週日曜日午前10時～(初回:7月7日(日))	深谷整形デイサービスセンター野の花(東方1302-1)	☎570-0022	毎週木曜日午後1時～(初回:9月5日(木))	特別養護老人ホームふじさわ苑(人見2028-3)	☎571-1230
毎週金曜日午後2時～(初回:7月12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～(初回:9月7日(土))	デイサービスひびき(長在家3976)	☎583-6546