

安心して集える交流の場

『認知症カフェ』に参加しよう！

※なごみオレンジカフェは、7月はお休みです。

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11日(休) 午後1時30分～3時30分

ところ 東都大学

参加料 100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14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

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17日(水) 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20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 ☎571-1234

とき 7月21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28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17日(水) 午後1時30分～3時30分・いこいの家(ショートステイだんらん隣) 参加料100円
②7月20日(土) 午後1時30分～4時・コープみらいプラザ深谷

令和元年度の介護保険料が一部変更になりました

問い合わせ 大里広域市町村圏組合 ☎501-1330、長寿福祉課 ☎574-8544

今年度の介護保険料(所得段階が第1～3段階のかた)に変更がありましたのでお知らせします。

今年度介護保険料の変更に点

所得段階	年額保険料	変更前の年額保険料
第1段階	24,750円	29,700円
第2段階	37,950円	46,200円
第3段階	47,850円	49,500円

▲所得段階が第4段階以上のかたは変更ありません。

介護保険は介護保険法で定められている制度で、40歳以上のかたが全員納める保険料と、国・地方公共団体の負担金、利用者負担を財源に運営しています。

納付方法は原則として特別徴収(年金天引き)ですが、65歳になった年度のみ普通徴収(納付書で納付または口座振替)となります。

※保険料の納め方は法律で決められており、個人で選択することはできません。

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



【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
- 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



【水分補給!】

- 室内でも、外出時でも、喉の渇きを感じなくても、水分をこまめに取る

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。短時間でも車内に子どもを残さないでください。また、高齢になると体温調節機能が低下するため、熱中症にかかりやすく、重症化する傾向があります。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。暑い日のお出かけの際に、『ちょっとひと涼み』しませんか?

クールオアシスを開設しています

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(月)まで
(開所時間は各施設の営業時間内です。右のポスターが目印。)



無料クーポン券を発送しました!

子宮頸がん・乳がん検診

問い合わせ 保健センター ☎575-1101

5月中旬に今年度の対象者へ検診の無料クーポン券を発送しています。ぜひ、この機会にお受けください。

利用期間 令和2年2月29日(土)まで



◀送付している子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン券。黄色い封筒に入っています。

検診を受けて歯の状態をチェック!

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(令和2年3月31日現在)

※6月末に予診票などを郵送しています。

検診期間 令和2年2月29日(土)まで

認知症家族のつどい

問い合わせ 長寿福祉課 ☎574-8544

認知症のかたを介護している家族を対象に、『家族のつどい』を開催します。

日頃の悩みや思いを、家族同士で語り合ってみませんか。

とき 7月9日(火)午後1時～3時

ところ 藤沢公民館