

認知症のかたとその家族が安心して集える交流の場
『認知症カフェ』に参加しよう！

【利用時のお願い】 感染症拡大防止のため、利用時はマスクの着用を推奨します。事前に自宅での検温をお願いします。また、急ぎよ中止となる場合があります。

| 名称 | 問い合わせ | とき・ところ | 参加料 |
|---------------------|--|--|----------------|
| えみ 笑カフェオレンジ | 笑カフェ(☎598-8020)※要予約 | 6月10日(月)・7月8日(月)午前10時～11時・笑カフェ(JR岡部駅前) | 100円 |
| オレンジカフェ 東都 | 東都大学(☎574-2500)※要予約 大学で学生や先生と交流しましょう | 6月13日(木)午後1時30分～3時・東都大学 | 100円 |
| 瑠璃色のふるさと | 大里広域地域包括支援センター市社会福祉協議会(☎573-6869)※事前予約不要 | 6月19日(水)午前10時～11時30分・瑠璃光寺(稲荷町北9-25) | 無料(折り紙などは自己負担) |
| ふじさわ苑 オレンジカフェ | ふじさわ苑(☎571-1234)※要予約 | 6月23日(日)午前10時～11時30分・ふじさわ苑デイサービスセンター | 100円 |
| カフェ・オレンジ ヴィラ | フラワーヴィラ(☎584-5550)※電話で要予約 | 6月30日(日)午前10時～正午・デイサービスセンターかぐや姫 | 無料 |
| フラワーヴィラ 花園テラスカフェ | フラワーヴィラ(☎584-5550)※認知症に関する交流だけでなく、誰でも参加できます。 | 毎週水曜日の午後1時～3時・フラワーヴィラ花園テラス | 100円 |

※認知症に関しては、地域包括支援センターでも随時ご相談いただけます。

令和6年度
健康長寿歯科健診

【問い合わせ】 健康長寿歯科健診コールセンター(☎0120-981-199)

埼玉県後期高齢者医療広域連合では、今年度中に76歳または81歳を迎える被保険者を対象として、健康長寿歯科健診を実施します。



お口の健康は、全身の健康につながります。疾病の予防や健康増進のため、ぜひ受診してください。

申し込み手続きなど詳しくは、6月下旬に送付する受診案内をご覧ください。

対象 次のいずれかに該当し、後期高齢者医療被保険者証をお持ちのかた

①昭和23年4月2日から昭和24年4月1日までに生まれたかた

②昭和18年4月2日から昭和19年4月1日までに生まれたかた

とき 7月1日(月)から令和7年1月31日(金)まで

日ごろの悩みや思いを語り合ってみませんか
認知症家族のつどい

【問い合わせ】 長寿福祉課(☎574-8544)

対象 認知症のかたを介護している家族

とき 7月9日(火)午後1時30分～2時30分

ところ 南公民館

定員 10人

申し込み 7月5日(金)までに問い合わせ先へ

6月は歯と口の健康週間です

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

大人も子どもも歯の健康を保つためには、日ごろのケアを心掛けることや、かかりつけ医を持ち年に一度はプロのケアを受けることが大切です。特に子どもは、自分で受診したり、きちんとケアをしたりすることが難しいため、大人が意識してあげましょう。

口の状態を気軽にチェックできるホームページもあるので、この機会に家族みんなで歯と口の健康について見つめ直してみませんか。



▲日本歯科医師会ホームページ「健口チェック」

みんなで熱中症を予防しよう

【問い合わせ】 保健センター(☎575-1101)

熱中症は急に暑くなった日や湿度の高い日に、特に注意が必要です。熱中症の発症リスクを抑え、重症化を回避するために、熱中症予防対策にみんなで取り組みましょう。

気温・室温を確認して暑さから身を守る工夫を！

《室内での工夫》

- エアコン、扇風機を上手に使う(体感に頼らず、室温計で部屋の温度を測ってみましょう)
- 遮光カーテン・すだれ・緑のカーテンで直射日光を遮る



《屋外での工夫》

- 日傘や帽子を使う。なるべく日陰に入る
- こまめな休憩をとる
- 不要不急を除き、暑い日の日中は外出を控える



《体に熱をためないための工夫》

- 通気性の良い、吸湿性・速乾性の服を着る
- 保冷剤・氷・冷たいタオルなどで体を冷やす

こまめに水分補給を！

- のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を補給する(目安は、大人の場合1日1.2リットル)



暑さに負けないように日ごろから体調管理を！

- 暑くなる前から体調に合わせた適度な運動で汗をかく習慣を身に付ける(汗をかくことは、体温調節をする上で大切です)
- 1日3食、バランスの良い食事で体調を整える
- 睡眠環境を整え、しっかり睡眠をとる

熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラートが出たら…

屋外での運動や長時間の作業はやめましょう。また、熱中症特別警戒アラートの発表時には、家族や周囲の人で、見守り・声掛けなどを行いましょう。

『波のプールで水中ウォーキング』参加者募集

【問い合わせ】 アクアパラダイス・パティオ(☎574-5000・火曜日休館)

体力に自信のないかたや関節痛のあるかたにも最適な水中運動を体験しませんか

対象 18歳以上の市内在住者

とき・ところ 6月21日(金)・28日(金)各日午後1時30分～2時30分・アクアパラダイス・パティオ

定員 各日先着15人(1人1日のみ参加可能)

持ち物 水着、プール用帽子、タオル、飲み物

申込方法 6月10日(月)午前11時から問い合わせ先へ



深谷市国民健康保険の加入者の皆さんへ
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40歳以上の加入者を対象に、特定健康診査(特定健診)を実施しています。自身の体の状態を確認し、健康づくりに役立ててください。

実施期間 集団健診=令和7年2月7日(金)まで 個別健診=令和6年12月28日(土)まで

ところ 集団健診=深谷寄居医師会メディカルセンター、市役所本庁舎、藤沢公民館、豊里公民館、岡部公民館、川本公民館、花園公民館 個別健診=個別健診実施医療機関

健診費用 500円

申し込み 集団健診は深谷寄居医師会メディカルセンター(☎570-6111)へ、個別健診は個別に医療機関にご確認ください。