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、急きょ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 |
|---|---|---|---|
| **オレンジカフェ東都** | 東都大学(☎574－2500)※要予約<br>大学で学生や先生と交流しましょう | 8月8日㈭・9月12日㈭ 午後1時30分～3時・東都大学 | 100円 |
| **笑(えみ)カフェオレンジ** | 笑カフェ(☎598－8020)※要予約 | 8月19日㈪・9月9日㈪午前10時～11時・笑カフェ（JR岡部駅前） | 100円 |
| **ふじさわ苑オレンジカフェ** | ふじさわ苑(☎571－1234)※要予約 | 8月25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 | 8月25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。

## 第1回 健康・介護予防講座

問い合わせ　市社会福祉協議会(☎573－6563)、長寿福祉課(☎574－8544)

深谷赤十字病院の職員が講師となり、健康や介護予防をテーマに行う健康講座です。

第1回は、深谷赤十字病院の院内見学を行います。普段立ち入ることができないヘリポートの見学、緩和ケア病棟などの紹介を行います。

**対象**　市内在住・在勤で健康に興味のあるかた
**とき**　8月29日㈭ 午後2時～4時
**ところ**　深谷赤十字病院1階多目的ホール
**定員**　先着50人
**講師**　伊藤博(いとうひろし)氏(深谷赤十字病院院長)
**申し込み**　8月9日㈮から8月23日㈮午後5時までに電話で問い合わせ先(市社会福祉協議会)へ

## おカラダケアトレーニング教室

問い合わせ　深谷ビッグタートル（☎572－3000・受付時間＝午前9時～午後7時）

運動不足解消、ストレス発散、体を動かすきっかけづくりに、楽しく運動をしてみませんか？

**対象**　18歳以上の市内在住者
**とき**　①9月4日㈬・18日㈬ 午前11時～正午、②10月8日㈫・15日㈫ 午後3時30分～ 4時30分
**ところ**　深谷ビッグタートル研修会議室
**内容**　①美ボディメイク教室 ～スクワットなどのトレーニングで体幹を鍛えて代謝UP!! ～
②かんたんエアロ教室 ～エアロビクス初級編～
**定員**　各日20人（1教室につき1回のみ参加可）
**持ち物**　室内用運動靴、飲み物、タオル
**申し込み**　8月19日㈪ 午前9時から電話で問い合わせ先へ





熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート（令和６年度新設）が発表されたら

## 熱中症予防行動を取りましょう！

問い合わせ　保健センター（☎575－1101）

『熱中症警戒アラート』は、熱中症の危険性が極めて高い暑熱(しょねつ)環境になると予想される日の前日夕方または当日早朝に、国から、都道府県ごとに発表されます。また、4月からは、過去に例のない危険な暑さが想定され、健康に重大な被害が生じるおそれがある場合に、命を守る行動をお願いする『熱中症特別警戒アラート』が新設されました。『熱中症特別警戒アラート』が発表されたら、イベント主催者などは、熱中症対策の徹底をお願いします。熱中症対策を徹底できない場合は、イベントなどの中止・延期・変更の検討をお願いします。

### 熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート発表時は徹底した予防行動を！

#### エアコンを適切に使用しましょう

▪昼夜を問わずエアコンを使用して温度調節をしましょう。

#### 外出をできるだけ控え暑さを避けましょう

▪不要不急の外出は、できるだけ避けましょう。

#### 熱中症のリスクが高いかたに声かけをしましょう

▪高齢者や子ども、持病のあるかたや肥満のかた、障害者などは熱中症になりやすい方々です。熱中症のリスクが高いかたには、身近なかたから声をかけましょう。

#### 外での運動は原則中止または延期しましょう

▪身の回りの暑さ指数（ＷＢＧＴ）に応じて、屋外やエアコンなどが設置されていない屋内での運動は、原則中止や延期をしましょう。

#### 普段以上に『熱中症予防行動』を実践しましょう

▪のどが渇く前にこまめに水分・塩分補給をしましょう（1日あたり1.2リットルが目安）。
▪涼しい服装をしましょう。

#### 暑さ指数（ＷＢＧＴ）を確認しましょう

▪暑さ指数（ＷＢＧＴ）とは、熱中症の危険性を示す指標です。暑さ指数を確認し、予防行動を取りましょう。
※『暑さ指数』は環境省熱中症予防情報サイト（右記QRコード）から確認できます。

### 塩分補給に最適な熱中症予防レシピ！ スイカのハーブジュレがけ

**ナトリウム（塩分）も補給できるハーブジュレが、果物の甘さを引き立てます。果物のビタミンCと一緒に召し上がれ♪**

**栄養価（1人分）**

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 塩分 |
|---|---|---|---|---|
| 49kcal | 0.8g | 0.2g | 12.4g | 0.1g |

**材料（4人分）**

スイカ1/8玉、キウイ（緑）2個、レモン1個（飾り用＋果汁大さじ4杯）、シソの葉3枚、粉寒天小さじ1、塩ひとつまみ、水2カップ

**作り方**

◀クックパッド『深谷市公式キッチン』

❶レモンを絞って果汁を準備する。余裕があれば飾り用をとっておくのもおすすめ。
❷ジュレ用に、鍋に水と粉寒天を入れて、火にかけてかき混ぜ、沸騰してから1～2分程度煮溶かして、火を止める。
❸❷に塩を入れて溶かす。少し冷めたらレモン汁と刻んだシソの葉を入れてかき混ぜ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
❹スイカを食べやすい大きさに切って器に盛り付け、❸のジュレをフォークを使って粗くくずして、スイカにかける。キウイなどで緑色を添えると彩りが良くなります♪