

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 大学で学生や先生と交流しましょう	5月8日(休) 午後1時30分～3時・東都 大学	100円
えみ 笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598 - 8020)※要予約	5月12日(月) 午前10時～11時・笑カ フェ (JR岡部駅前)	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	5月21日(水) 午前10時～11時30分・ 瑠璃光寺 (稲荷町北9 - 25)	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	ふじさわ苑(☎571 - 1234)※要予約	5月25日(木) 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	5月25日(木) 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7年度『家族介護者教室』参加者募集

高齢者の介護についての知識や技術を、分かりやすく学べます。また、参加者同士の交流の時間もあります。ぜひ、ご参加ください。

対象 市内在住・在勤・在学者 申し込み受付時間 平日の午前9時～午後5時



ためるんピック
ふかや対象事業

とき	ところ	定員	テーマ	申し込み	問い合わせ
6月6日(金) 午後1時 30分～3時30分	幡羅公民館	30人	在宅医療・看取り	1週間前までに 問い合わせ先へ	長寿福祉課 ☎574 - 8544
7月4日(金) 午後1時 30分～3時30分	深谷公民館	30人	口腔ケアの介助ポイ ントやコツ		
8月1日(金) 午後1時 30分～3時30分	岡部公民館	15人	元気になる栄養の取り方 と普段の食事からの介護 食作り (調理実習)		
9月5日(金) 午後1時 30分～3時30分	上柴公民館	30人	在宅介護に役立つ福 祉用具の紹介		
10月3日(金) 午後1 時30分～3時30分	社会福祉法人両 宜会特別養護老 人ホームひびき	15人	施設サービスの選び 方		
11月7日(金) 午後1 時30分～3時30分	南公民館	30人	認知症のかたとの接 し方と介護のコツ		

体を暑さに慣らして熱中症を予防しよう

【問い合わせ】 保健センター (☎575 - 1101)

熱中症対策には暑熱順化(体が暑さに慣れること)が効果的です。本格的な暑さが始まる前から日常生活の中で運動や入浴をして汗をかき、暑熱順化によって熱中症になりにくい体づくりをしましょう。

体づくりだけでなく、日ごろの生活習慣を整えることも大切です。

熱中症を防ぐために事前にできること

朝食を抜かず1日3食を心掛きましょう。また、肉や魚、野菜を食べて、タンパク質やビタミン、ミネラルなどをバランス良く取りましょう。

寝不足や体調不良になると、体の機能が正常に働かず、熱中症になりやすくなります。普段から睡眠や休養を取って、急な暑さに備えましょう。

発汗には体温を調整する機能があります。日常生活の中で運動をして汗をかくことを習慣付け、暑さに備えた体づくりをしましょう。

小まめに水分補給することを習慣付けましょう。出かける際には飲み物を持ち歩き、いつでも水分補給ができるようにしましょう。

暑くなる日を事前にチェック！

熱中症を予防するために、天気予報や熱中症警戒アラートで、暑くなる日を事前に確認することも大切です。環境省の『熱中症予防情報サイト』(右記QRコードからアクセス)では、熱中症発症の危険性を示す暑さ指数などの予測値・実況値を提供しているので、ぜひご活用ください。



4種混合予防接種はお済みですか？

【問い合わせ】 保健センター (☎575 - 1101)

令和6年4月から、5種混合ワクチン(ジフテリア、破傷風、百日せき、不活化ポリオ、ヒブ)が定期予防接種になったことにより、4種混合ワクチン(ジフテリア、破傷風、百日せき、不活化ポリオ)は現在の在庫が無くなり次第、販売が終了となります。

すでにヒブワクチンの接種が完了していて、4種混合が未完了のお子さんは、早めに接種を受けられるよう、計画を立てましょう。

対象 深谷市に住民票のある生後2カ月から7歳6カ月までのこども

※定期接種期間を過ぎると任意接種となり、全額自己負担となります。



日ごろの悩みや思いを家族同士で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 市内在住で認知症のかたを介護している家族など

とき 5月13日(火)午後1時30分～2時30分

ところ 上柴公民館

申込方法 開催日の前日

までに問い合わせ先へ



ためるんピックふかやシーズン12開幕！

【問い合わせ】 保健センター (☎575 - 1101)

『やるん、ためるん、元気になるん♪』を合言葉に12年目に突入した深谷市健康マイレージ事業『ためるんピックふかやシーズン12』がスタートします。楽しみながら健康とおトクをゲットしませんか！！

対象 18歳以上の市民 とき 令和8年2月28日(土)まで
参加方法 4月1日以降の健(検)診の受診、協賛店を5回利用、登録事業へ5回参加の3項目を達成することで、1500円相当の景品をプレゼントします。

※市公式LINEのデジタル版ためるんピックも好評です。

※景品の交換はカード版かデジタル版、1人1回まで

※チラシ・カードは市役所本庁舎、保健センター、各公民館、ためるんピック協賛店で配布

