

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14日(休)午後1時30分～3時・東都 大学	100円
ふじさわ苑 オレンジカフェ	大里広域地域包括支援センターふじさわ苑(☎571-1234)※要予約	5月17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
えみ 笑カフェオレンジ	笑カフェ(☎598-8020)※要予約	5月18日(月)午前10時～11時・笑カ フェ(JR岡部駅前)	100円
るりいろ 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20日(水)午前10時～11時30分・ 瑠璃光寺(稲荷町北9-25)	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31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できます。



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(暑くなった時にすぐに体温のコントロールができる体をつくること)が効果的
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。

また、体づくりだけでなく、日ごろの生活習慣を整えることも心がけましょう。

熱中症を防ぐために事前にできること

<p>👉 バランスの良い 食事を取る</p>  <p>朝食を抜かず1日3食 を心掛けましょう。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。</p>	<p>👉 体調を整える</p>  <p>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。</p>	<p>👉 暑さに備えた 体づくり</p>  <p>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。</p>	<p>👉 小まめに水分補給</p>  <p>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。</p>
--	--	---	--

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。



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12日(火) 午後1時～2時
ところ 深谷市ボランティア交流センター 3階大会議室
定員 10人 申し込み 5月8日(金)までに問い合わせ先へ



『水中ウォーキング教室』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 5月21日(休)・28日(休)午前10時～11時30分
ところ アクアパラダイス・パティオ
定員 各日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 5月7日(休)午前11時から問い合わせ先へ



ためるんピック
ふかや登録事業

ためるんピックふかやシーズン13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13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13』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歳以上の市内在住者
とき 5月1日(金)～令和9年2月28日(日)
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

