

高齢者地域支援窓口 \*2013年 8月号\*



# ききょうだより



kikyou.koureisien

富士市五貫島175 介護老人保健施設ききょうの郷 内 65-2000

<http://kikyounosato.com/service/support.html>

## 移動図書館ふじ号の定期巡回予定

ききょうの郷 駐車場への巡回は  
第2土曜日 : 14:00~14:40です。

巡回来訪スケジュールはこちら

8月10日 土曜日

9月14日 土曜日

10月12日 土曜日



今月はどの本を借りようかな？



kikyou.koureisien

高齢者地域支援窓口のホームページをリニューアルしました。

・移動相談会や富士市の福祉サービスの情報を確認できます。

☆裏面の勉強会資料やレシピも確認できます。

← 携帯やスマートフォン、パソコンのウェブカメラからはこちらのQRコードからホームページに接続できます。

## 8月の移動相談会のお知らせ

開催場所	開催日	開催時間
◆ 田子浦まちづくりセンター (第一研修室)	平成25年 8月 5日 (月) 平成25年 9月 2日 (月)	10:00~12:00
◆ 富士南まちづくりセンター (2F小会議室)	平成25年 8月15日 (木)	10:00~12:00
◆ 田子浦荘	平成25年 8月21日 (水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (水戸島店)	平成25年 8月16日 (金)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (富士川成新町店)	平成25年 8月 6日 (火) 平成25年 8月26日 (月)	10:00~12:00



黄色い看板が目印です！  
血圧測定もしています。お気軽にどうぞ。

# 第1回 寺子屋「縁」～えにし～開催しました。

6月29日 土曜日 PM ききょうの郷 会議室 を会場に実施しました。

今回のテーマは「**熱中症による脱水症の脅威!!**」

☆ ポイントは…

- 熱中症の応急処置 … 体を冷す、水分補給
- 予防策は … 涼しい環境作り、こまめな飲水
- 脱水症状の時の水分は … ちょっと塩分  
→今回は実践で経口補水液（0.2%食塩水）  
を作って試飲しました。

※作り方：水500mlに塩1g

※レモン果汁を入れると飲みやすいですよ！



経口補水液（2%食塩水）を作りました。

# 田子浦ふれあい教養講座に参加しました。

6月13日 木曜日 田子浦まちづくり  
センターの講座でききょうの郷リハビリ  
職員が講師をさせていただきました。

「転ばない体と安全な暮らし」

と題した講座です。

- 自分の歩き方のセルフチェック
- 転倒しにくい環境作り
- 転倒しにくい身体づくり  
(ストレッチ、バランス、筋力+足と爪のケアが重要！)



身体のバランスと筋力のトレーニング

**第2回 寺子屋「縁(えにし)」開催します。**  
**「自宅で簡単、元気な身体づくり!!」**

いよいよ夏本番。筋力UPや夏バテ予防、転倒防止やダイエットにも効果的な毎日自宅でできる簡単体操のポイントを ききょうの郷リハビリ職員 が一緒に分かりやすく実践指導します。

日時 : 平成25年8月24日(土曜日) 14:00~15:30

会場 : ききょうの郷

問い合わせ先 : 0545-65-2000

ききょうの郷 高齢者地域支援窓口