



令和8年1月

“迎春”、旧年中、地域の皆さんには大変お世話になりました。あたたかい笑顔と温かい心遣いありがとうございました。本年も変わらぬご愛顧の程よろしくお願い致します。寒の入りとともに寒さも一段と厳しくなってくる時期なので体調管理には十分気をつけましょうね。

1月21日(水) 10:00～
体調管理についてのお話



体が冷えるこの時期要注意です。体温が1度下がると免疫力も低下すると言われています。血圧についての話もあるので聞きに来ませんか？！

★寒い日のヒートショックに要注意！！

温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動する事などが原因となり起こる健康被害のこと。失神や心筋梗塞、不整脈、脳梗塞を起こすことがあり、入浴時に急激な血圧低下により失神し、溺れて死亡するケースは、入浴時のヒートショックの典型的な例だという。

・脱衣所や浴室、トイレを温める事 冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房器具で温める事は、効果的なヒートショック対策となる。

・夕食前・日没前の入浴 夕食後1時間以内や飲酒時は、血圧が下がりやすくなるため入浴は控えた方がよい。

・湯温度41度以下 暖めすぎないようにすると急激な血圧低下を防げる。つかる時間は10分以内に。

・できる限りひとりでの入浴を控える 可能な場合は、家族による適切な見守りやひとりでの入浴を控えるといった方法も有効です。



1月23日(金) 13:30～

今月の手芸は絵手紙です。いつもとは違う描き方でやります。絵手紙が得意なボランティアさんが優しく教えてくれるので気軽に予約してくださいね。

★毎週月曜日 買い物支援

★月1回 手芸・講演・ポールウォーキング
お弁当会・レクリエーション



★月1回 カラオケ

★百歳体操あつたか(火曜日 木曜日・午後)

依包サテライト(火曜日・午前)

伊才野サテライト(火曜日・午後)

川西サテライト(木曜日・午後)

※体を動かす事は大切なことです。

誰でも利用できるのでぜひ遊びに来てくださいね。

日常生活の中で何か気になること・不便なことや困りごとがあれば一人で悩まず相談してください
あつたかふれあいセンターかみぶん☎0889-59-1904 上田・田部・西森

