

2023年度

介護者サロン

# かたらいの場

家族との毎日で、生活の心配がでてきていませんか。  
お薬の声掛けや見守りなど小さな介護がストレスになっていませんか？  
かたらいの場は、同じストレスを感じている方、同志が  
情報交換をしたり、日頃の悩みを話し合うことのできる交流の場です。

時間：午後1時30分～3時30分

場所：ケアサポートサロンみぬま

(見沼区御蔵499-1)

☆の日にミニ勉強会を予定しています。内容は裏面をご覧ください

4月19日 (水)

5月17日 (水)

☆6月21日 (水)

7月19日 (水)

8月16日 (水)

9月20日 (水)

☆10月18日 (水)

11月15日 (水)

12月20日 (水)

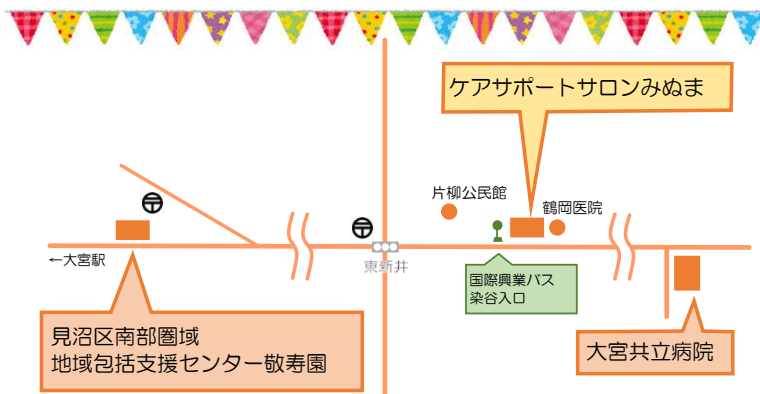
R6年

1月17日 (水)

2月21日 (水)

☆3月20日 (水)

\*ボランティアグループ『寿寿(すず)の会』の方々と一緒に開催しています



問合せ・申込先：地域包括支援センター敬寿園

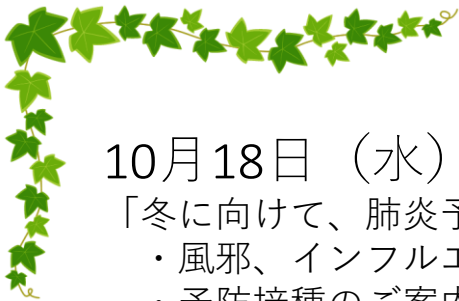
681-5151



6月21日（水）13時30分～

「夏に向けて、熱中症と脱水症について」

- ・梅雨時期からの室温調整：汗がかけなくなる体の変化
- ・忙しくても自分を後回しにせず、水分と栄養を摂る
- ・水分の摂り方：摂取量の提案と飲み物の選び方
- ・脱水、熱中症の初期症状と対応



10月18日（水）13時30分～

「冬に向けて、肺炎予防について」

- ・風邪、インフルエンザ対策：マスクやうがいの効果
  - ・予防接種のご案内：インフルエンザ・肺炎球菌
  - ・早めの養生：首から肩の温め、足の温め
  - ・誤嚥性肺炎について
- ☆とろみの体験



3月20日（水）13時30分～

※タオルと空の500mlペットボトルをご持参ください※

「リラックスしながらセルフケア」

- ・足浴の体験会：足の洗い方、足爪の整え方
- ・足がむくんだ時のケア方法
- ・ペットボトルを利用したセルフマッサージの実施

☆参加人数により内容が一部変更となります。

☆3月の会のみ、参加ご希望の方は3月18日までに

681-5151へ、ご連絡お願いいたします。

6月、10月、3月とも包括看護師吉中が担当いたします

