

● 今日からできる! ヒートショック対策

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急な温度変化が体に与えるショックのことです。血圧が大きく変動し、脳卒中や心筋梗塞につながる恐れがあります。入浴時は特に注意が必要です。今回は、入浴時の対策を紹介します。

- **入浴前** 水分を取る、食後や飲酒後すぐの入浴は避ける、入浴前に家族に一言かける
- **入浴準備** 浴室や脱衣室を暖めておく(給湯時に浴槽のふたを外しておく、暖房器具を使うなど)
- **入浴中** 心臓から遠い足先からかけ湯をして入る、入浴の目安は設定温度41度以下で10分以内
- **浴槽から出るとき** 急に立ち上がらずに手すりや浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がる、浴槽のふちに座るなど呼吸を整える

● ロコモーショントレーニング教室

楽しく運動(筋力トレーニング、リズムダンスなど)を行って足腰を強化し、身体機能の維持・向上を目指します。

- **対象** 全4回の教室に参加できる65歳以上の市内居住者
- **とき** 2月5日(木)・12日(木)・19日(木)・25日(水)、14時～16時
- **ところ** 若葉まちづくり推進センター
- **その他** 修了証あり。飲み物やタオルを持参し、運動ができる服装でお越しください
- **申し込み** 1月8日(木)から29日(木)までに高齢障害福祉課へ



● 中央老人福祉センターで『でかける券』が購入できます

市内路線バス、ミニバス、予約型乗合タクシー『チョイソコとす』で利用できる高齢者福祉乗車券『でかける券』を、中央老人福祉センターでも購入できるようになりました。

- **対象** 75歳以上の市内居住者、70歳から74歳で運転免許証を自主返納または運転免許証を更新しなかった人(運転経歴証明書などで確認できる人のみ)
- **販売期間** 月～土曜日、9時～17時(祝日を除く)
- **乗車券の内容** 1冊1,500円(5,000円分の乗車券)で1年間(4月～翌年3月)に6冊まで購入可。使用期限は購入日の翌年度末
- **持ってくるもの** マイナンバーカードなど本人確認できるもの
- **その他の販売場所(平日のみ)** 高齢障害福祉課、各まちづくり推進センター(市役所へ電話予約が必要)

● ニンじんカフェ

記事ID 0061042

お茶を飲みながら、世間話や日頃の悩み、不安を話します。

- **対象** 認知症の人やその家族、認知症に関心がある人
- **とき** 1月17日(土)10時～11時30分
- **ところ** 中央老人福祉センター
- **定員** 20人程度
- **参加費** 100円



● 市民活動情報 クローバー

■ 市民活動団体大交流会(情報交換会)

- **対象** ボランティアや市民活動をしている人
- **とき** 1月17日(土)13時30分～15時
- **ところ** とす市民活動センター(フレスポ鳥栖2階)
- **ゲスト** 横道亨さん(認定NPO法人サービスグラント)
- **定員** 20人程度(先着順)
- **申し込み** とす市民活動センター(☎0942-81-1815)へ

■ そば打ち体験(ざるそば)

- **対象** そば粉・小麦アレルギーがない人
- **とき** 1月24日(土)10時～
- **ところ** 田代まちづくり推進センター
- **定員** 10組(先着順) ● **参加費** 1,200円
- **持ってくるもの** エプロン、三角巾、タオル2枚、そば持ち帰り用のパック
- **申し込み** 夢さが鳥栖そば打ち会(☎080-8566-1571)へ