

北・きた！ふれあい通信

令和6年夏号



とうとう暑い夏がやってきました。暑さを乗り越えるためには水分補給が欠かせません。のどが渇く前の水分摂取が大切です。また、筋肉には水分を多く含んでいます。筋力の維持にも努めましょう。

高齢になっても住み慣れた地域で生き生きと暮らし続けるために、どんな環境であれば良いでしょうか？



○認知症になっても温かい目で見守ってもらえる。

①認知症サポーター養成講座



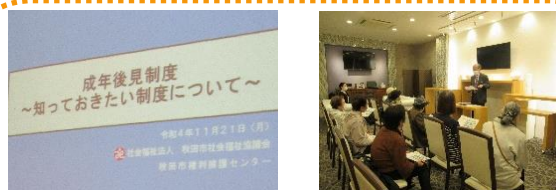
○今の健康を維持できる。

②フレイル予防のための地域サロンやイベント



○自分の目で見て買い物ができる。

③・移動販売 とくし丸
・ 事業所による移送支援



○将来の心配事を解消できる。

④成年後見制度出前講座
・終活支援講座

生活支援コーディネーターは、地域の情報を収集・発信して、生き生きと暮らし続けることができる地域づくりを目指しています。記事は情報の一部です。講座開催やサロンへの参加希望など、お気軽にお声がけください。