

平成22年  
7月号

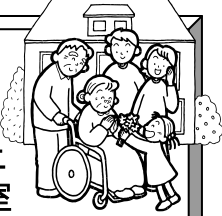
# 西綾瀬だより

西綾瀬  
在宅サービスセンター  
社会福祉法人  
愛寿会

## 《介護教室・介護予防教室のおしらせ》

### 【東部地域合同介護者教室】

テーマ「**老いじたく**」  
会場：綾瀬プルミエ  
第2洋室



◎第3回  
「遺言について考えてみませんか？」  
～老後を安心して生活するために～  
日時：7月6日(火) 14:00～15:30  
講師：真和総合法律事務所所属弁護士

◎第4回  
「老後の住まい」  
～近隣のグループホームを知ろう～  
日時：7月20日(火)14:00～15:30  
講師：近隣グループホームのホーム長等

### 【介護教室】

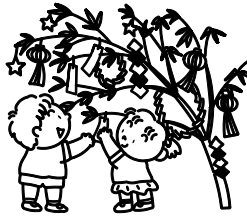
◎「介護保険について」  
日時：7月17日(土)13:30～15:00  
場所：西綾瀬在宅サービスセンター会議室  
講師：地域包括支援センター西綾瀬  
看護師 奈良春美

上記各教室の参加費は無料です。

お申込み・お問い合わせは…  
地域包括支援センター西綾瀬  
(足立区西綾瀬3-2-1)  
Tel 5681-7650

◎毎月のご利用料のお支払いは…、便利で安心な  
「ゆうちょ銀行自動払込」をご利用下さい。  
お申し込み用紙はセンターにあります。  
どうぞお気軽にご相談下さい。

天気予報によると、今年の梅雨明けは遅くなるとの予定で、農家では、作物の出来が心配されております。  
梅雨が明けるといよいよ夏到来です。夏バテしないように、おいしい物を食べて、水分補給を忘れないように、体調を整え、元気に過ごしましょう。



## 七月の歳時記【東京】

- 上旬 ◎下町七夕まつり (台東区かっぱ橋通り)
- 6～8日 ◎朝顔市 (台東区入谷鬼子母神)
- 9～10日 ◎ほおずき市 (台東区浅草寺)
- 13～16日 ◎みたま祭り (千代田区靖国神社)
- 13日 ◎納涼灯ろう流し (千代田区千鳥が淵)
- 中旬 ◎不忍池納涼祭 (台東区不忍池)
- 29日 ◎第32回足立の花火 (足立区荒川河川敷)
- 31日 ◎第33回隅田川花火大会 (隅田川)



## 熱中症に注意!

熱中症は、体温調節機能を超える高温の環境に在ること、身体に熱がこもって障害が起こることです。気づいた時には重症になることもあります。特に高齢者は脱水症状になりやすいので注意が必要です。予防のためには、十分な水分補給を行いましょう。食事以外で1日に1.5リットル(大きめのペットボトル1本分)を目安にして、無理せずひと口ずつゆっくり飲むように、習慣づけましょう。また暑い日は出かけない、適度に冷房も使うこと、トイレをあまり気にせず、十分に水分補給をしましょう。この夏もどうぞお元気で過ごして下さい。



## ベストショット!



6月14日～16日毎年恒例の運動会が開催されました。皆さん楽しくいい汗をかき、たくさんの笑顔で過ごしました。



## 今月のお誕生者

- |      |       |       |        |        |      |       |       |       |        |        |
|------|-------|-------|--------|--------|------|-------|-------|-------|--------|--------|
| 林孝子様 | 小森和子様 | 大山武彦様 | 小林富美子様 | 高橋キミエ様 | 栗原孜様 | 本田令子様 | 加藤ウタ様 | 石塚きく様 | 北村き久志様 | 六角八十子様 |
| 六十七歳 | 七十歳   | 七十歳   | 七十一歳   | 七十七歳   | 八十一歳 | 八十三歳  | 八十九歳  | 九十三歳  | 九十五歳   | 九十八歳   |

おめでとうございます!

