

# 高井田 老人センター



2020 (令和 2年) 9月号

発行日 令和 2年 9月 1日

発行元 社会福祉法人 東大阪市社会福祉協議会

東大阪市立 高井田老人センター

所在地 東大阪市高井田元町1-2-13

電話 06-6789-3751

F A X 06-6789-9174

http://www.heartnet-hoshakyo.org/

## コロナに負けない体質改善講座(第2・3回)

第2回・・体温 腸内環境

日時：9月25日(金) 午後1時~2時10分

第3回・・体温 水分 腸内環境

日時：10月2日(金) 午前10時~11時20分

場所：当センター大広間

講師：理学療法士 廣光 悠哉氏 吉岡 航氏

各20名(先着順)

※定員になり次第締切 入場無料

申込み：9月14日(月) 午前9時~

持ち物：汗拭きタオル、飲料水、マスクの着用

講座後、椅子に座ってできる簡単ストレッチ!



## お知らせ

10月より、気功体操、健幸運動教室、リズムDE(で)体操を再開します。内気を高め免疫力を上げましょう!



災害大国日本!

9月1日は

# 防災の日

災害はいつ起こるかわかりません。災害時の心がまえを日頃から持っておきましょう。



①地域版ハザードマップを活用し、自宅周辺にどのような危険があり、また避難経路の確認等を行ってください。

②待ち合わせ場所や避難場所を話し合っておくことも大切です。

コロナウイルス対策



③毎年、防災の日は、防災グッズの総点検の日!

食べる



ローリングストック



備える



買う



※定期的に備蓄品の新陳代謝を「ローリングストック」

## 健康相談

日時：9月16日(水) 午後1時30分~3時30分  
相談員：早崎 葉子氏



コロナウイルス感染対策で血圧測定機器が撤去しているところも見受けられます。血圧測定や日頃気になる体の事を相談してみたいかがでしょうか



## 熱中症注意

高齢者は、体内水分が成人よりも少ないです。喉が渇いていなくても時間を決めて水分補給を!!



水分補給



「オレオレ詐欺」は、進化しています被害者続出…あまりにも巧妙です **NO**

通帳・キャッシュカードは、渡さない  
暗証番号・口座番号は、教えない

## いきいきネット相談支援センター

福祉に関わることなら、お気軽にご相談下さい。

※こちらは福祉相談窓口専用電話番号です。

専用電話：06-6789-7206

F A X：06-6789-9174