



[高齢者支援センターささえりあ]は、住み慣れた地域で安心して生活して頂けるように、介護や生活に関する相談を受け、ご支援を行う身近な相談窓口です。

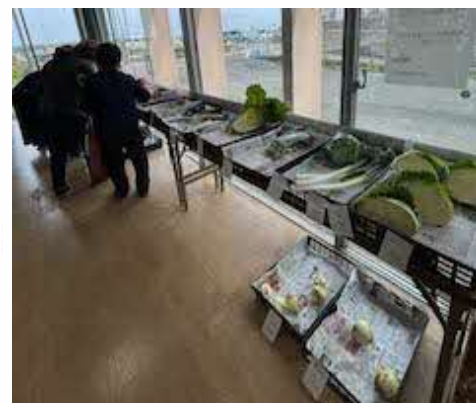
麻生田校区



麻生田1町内おしゃべりカフェ



麻生田5町内脳トレクラブ



麻生田4町内買い物支援

城北校区



新地町内カラオケクラブ



八景水谷3町内楽しい体操教室

令和7年度家族介護者教室のご案内

7月開催

開催日時：令和7年7月17日（木）
10時～12時（開場9時45分～）
開催場所：熊本市北区八景水谷2丁目14-30
（小規模多機能八景水谷）
定員：10名 ※先着順
参加費：無料
準備物：はきもの、水分補給用の飲み物など

両日とも同じ
内容での開催
になります♪

9月開催

開催日時：令和7年9月17日（水）
10時～12時（開場9時45分～）
開催場所：熊本市北区麻生田2丁目5番45号
（認知症対応型共同生活介護事業所）
定員：15名 ※先着順
参加費：無料
準備物：はきもの、水分補給用の飲み物など

第1部 株式会社 明治 栄養士による栄養補助食品についてのお話し

※参加者全員へメイバランスの無料サンプルプレゼント！



第2部 司法書士法人 小屋松事務所 相続や生前対策の専門家によるお話しと質疑応答のコーナー



熱中症に 気をつけよう!

予防対策をして、暑い夏を安全に過ごしましょう。

こまめな水分補給



喉が渴いていなくても水分をこまめにとりましょう。

塩分補給も忘れずに



汗で失われてしまう塩分もこまめに補給しましょう。

涼しい場所で過ごす



昼夜問わずエアコン等で部屋温度を調節。不要不急の外出は避けましょう。

通気性の良い服装



ゆったりとしたシルエットの風通しが良い、汗を吸う乾きやすい素材を選びましょう。

日傘や帽子の着用



外出時は日傘や帽子でしっかり紫外線と熱をカット!

規則正しい生活をする



朝昼夜、3食バランスの良い食事を心がけ、睡眠もしっかりととりましょう。



お気軽にご相談ください



熊本市高齢者支援センター ささえりあ新地
住所：熊本市北区清水新地2丁目19番24号
電話：288-4800 FAX：288-4801
担当 森 口 那 須 富 田
田 中 柳 田 田 中 千

