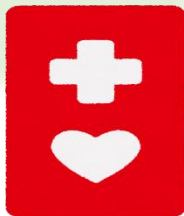


ヘルプマークをご存じですか？

ヘルプマークは障害や認知症のある方、妊娠初期の方等が持ち歩く事で、周囲の人に配慮を必要としている事を知らせ、援助を得やすくなるように作成されたマークです。当センターでも配布が出来ますので必要な際はご連絡ください。

カードケース等に入れて使用する事も出来ます！



まだまだ熱中症に警戒を！



～熱中症予防のポイント～

1. エアコンを使う(室温は18℃～28℃以下)
2. 喉が渇かなくても水分を摂る(1日に約1.2ℓ)
3. 外出の際は、こまめに休憩をして体を冷やす(公民館、図書館等のクーリングシェルター)



高齢になるにつれ、暑さや喉の渇きを感じにくくなります。9月以降も引き続き熱中症に注意しましょう！

麻雀(まーじゃん)教室やります！



認知症予防を目的に地域で麻雀教室を開催する事になりました！ご興味ある方は当センターまでお気軽にお申し込み下さい！

日時 : 令和7年10月7日～12月23日までの**毎週火曜日**
(**全12日間参加出来る方が対象**になります)
13時30分～15時30分まで

場所 : 光が丘中央自治会館(光が丘2丁目31-11)

対象者 : ①光が丘地区にお住まいの65歳以上の方
②麻雀を覚えて地域で麻雀を続けたい方

*上記全てに該当する方が対象です。
申し込み多数の場合は抽選となります。

秋に歌の会を開催します！



歌う事は認知症予防やストレス発散等、多くの効果が期待出来ます。地域の方が集まり楽しく歌える会を11月頃に開催する予定ですので、時期が近づきましたら地域情報誌等でご案内させていただきます。



自動車免許の返納でお悩みの方…

高齢ドライバーによる運転事故が年々増加しております。運転中にヒヤッとした事がある、以前よりも視界が悪くなった、そのようなご経験をされている方も中にはいらっしゃると思います。運転に不安を感じたら**安全運転相談ダイヤル**をご利用下さい。返納や今後の運転について専門の職員へ相談ができます。ご家族の方からもご相談可能です。

安全運転相談ダイヤル → ☎ #8080 (#ハレバレ)

緊急の時に…



季節の変わり目は急な体調不良に注意が必要です！不調の際は、かかりつけの医師に連絡をして受診してください。休日や夜間に具合が悪くなり「救急車を呼んだ方が良いのか？」「すぐに受診した方が良いのか？」迷った際は、**かながわ救急相談センター**へお電話をしてください。

かながわ救急相談センター → ☎ #7119