

「いきいき体操」1月のご案内

★対 象：65歳以上の介護サービスを利用していない市民の方

★持ち物：飲み物、手ぬぐい又はタオル

★定員・時間は会場ごとに異なります。

- ・お一人につき、週1回までの参加とさせていただきます。
- ・体温が37.5度以上の方は入場をお断りさせていただきます。
- ・必ず、裏面の「守っていただくこと」をご確認ください。

☆歌体操などを通じて、楽しく運動しながら介護予防・体力づくりを行います。動きやすい服装でおこください。

●沢田悠学館●

時間：午前10時～11時30分
(受付：午前9時40分～)

	開催日	曜日	会場
1	1月7日	水	世代間交流の間 (和室)
2	1月14日	水	
3	1月21日	水	
4	1月28日	水	

●西コミュニティセンター●

時間：午前10時～11時30分
(受付：午前9時40分～)

	開催日	曜日	会場
1	1月7日	水	3階ホール
2	1月14日	水	
3	1月21日	水	
4	1月28日	水	

●東コミュニティセンター●

- ①午前10時00分～11時30分
(受付：午前9時40分～)
- ②午後1時30分～3時00分
(受付：午後1時10分～)

	開催日	曜日	会場
1	1月8日	木	〈午前〉 2階研修室 〈午後〉 1階ホール
2	1月15日	木	
3	1月22日	木	
4	1月29日	木	

●南コミュニティセンター●

- ①午前10時00分～11時30分
(受付：午前9時40分～)
- ②午後1時30分～3時00分
(受付：午後1時10分～)

	開催日	曜日	会場
1	1月9日	金	1階ホール
2	1月16日	金	
3	1月23日	金	
4	1月30日	金	

★実施している施設であれば週に一回どの会場にでも参加出来ますので相談下さい。

●志道館 ●トワレでも行っています！

⚠ 各会場に直接、予約・問い合わせの電話はしないでください。 ⚠

お申込み・問合せ先は十和田市高齢介護課 ☎ 0176(51)6720

「いきいき体操」に参加される皆さまに守っていただくこと

- 参加前に自宅で必ず検温し、念のため熱が37.5度以上の場合は参加を控えて下さい。会場入り口でもスタッフが改めて検温します。
- 咳・のどの痛みなどの風邪症状や、そのほか体調不良がある場合は無理をせず参加を控えてください。
- 会場に入る際は手指消毒をしましょう。
- 会場内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
- 体操を一月以上お休みする場合は一度、高齢介護課まで連絡をお願い致します。
- 初めて参加される方は、本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちください。



皆さまに気持ち良く安全に参加していただくためにも、一人一人がルールをお守りくださるよう、ご協力をお願いします！

正しい入浴でヒートショックから身を守ろう！

＊ヒートショックとは、急激な温度差によって血圧が急上昇急降下する事により、血管や心臓に大きな負担がかかる事。

11月から4月にかけての寒い季節入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります。特に高齢者は注意が必要です。

入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。この急激な血圧の変化により、一時的に意識障害を起こす事があります。特に65歳以上の方は血圧を正常に保つ機能もおとろえてきている場合がありますので、下記の点に注意してください。

- 1.入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- 2.湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。
- 3.浴槽から急に立ち上がらない
- 4.食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5.お風呂に入る前に、同居する家族に一声かける
- 6.家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

