

# モーニングパーク通信

地域包括支援センターは、地域の高齢者の総合相談窓口です。

高齢者の介護・医療・生活支援・介護予防などの相談を受け付けます。

社会福祉士・介護支援専門員・保健師の専門職が、関係機関と連携し必要な支援を行います。

令和4年4月から地域包括支援センターが6つに増設され、モーニングパークの担当地域が変わりました。

担当する地域包括支援センターの変更がありましても、現在利用しているサービス内容等に変更が生じることはありません。



モーニングパークでは、新型コロナウイルス感染防止対策をとりながら以下のような事業を開催中です♪

令和4年3月まで  
本町・溝沼・大字溝沼の一部

新しい担当地域

本町 1～2丁目  
溝沼 1～5丁目  
大字溝沼  
膝折町 3～5丁目

## ラジオ体操

午前8:30～8:45

3つの会場にてどなたでも無料で参加できます。

①毎週火曜日（アサカグリーン駐車場）

塩味病院理学療法士のワンポイントレッスンあり

②毎週木曜日（マルエツ朝霞店駐車場）

7, 8, 9, 12月は 午前8:15～8:30

毎月1日は「一の市」があるためお休みです

③毎週金曜日（溝沼氷川神社境内）

※小雨・足元がぬかるんでいる場合や、祝日の場合はお休みとなります。

※新型コロナウイルス感染防止のため、1つの会場のみのお参加をお願いしてましたが、複数会場への参加が出来るようになりました。

## やさしいカフェ (認知症カフェ)

認知症や介護の相談、参加者同士の情報交換や交流の場として、簡単な体操やミニ講座など開催しています。

毎月第1月曜日 午前10:00～11:00

会場：ゆめばれす（朝霞市民会館）

事前申込制、参加費100円



# 無料健康相談会のご案内

看護師・保健師・栄養管理士が健康相談に応じます。  
相談の他にも、体力測定や脳トレ体験もあります。

日時 令和4年6月24日（金）

時間 ①13:30~14:00  
②14:00~14:30  
③14:30~15:00



対象 市内在住 65 歳以上の方で、各回定員 10 名

会場 溝沼老人福祉センター 2階大広間

お申込み 6月7日（火）午前 10 時から電話にて申込み開始（完全予約制）  
電話 048-464-5488（溝沼老人福祉センター）



## 健康 ○ × クイズ



- |   |       |
|---|-------|
| Q1. 朝日を浴びることは、体内時計を整える効果がある。                                    | ○ ・ × |
| Q2. 日光に含まれる紫外は体内でビタミンDを作るため、<br>1日 15~30分ほど浴びると、骨粗しょう症の予防につながる。 | ○ ・ × |
| Q3. 日光は紫外線を含むため、帽子をかぶるなどして直射を避けたほうが良い。                          | ○ ・ × |
| Q4. 睡眠中でも熱中症になることがある。   | ○ ・ × |
| Q5. 寝る前に、コップ1杯の水を飲むと良い。   | ○ ・ × |
| Q6. 熱中症で救急搬送される人の多くは、家で熱中症になっている。                               | ○ ・ × |
| Q7. 食事量が少ないと、熱中症になりやすい。   | ○ ・ × |
| Q8. 熱中症対策には、水と塩だけでなく、レモンや酢などに含まれる酸味の成分も大切だ。                     | ○ ・ × |

お問い合わせはこちらへ  
地域包括支援センター モーニングパーク

〒351-0023 朝霞市溝沼3-2-26

TEL 0120-247-355

FAX 048-465-5845