

高齢者地域参画支援事業 熟年カレッシュ “夏に向けて 足のケア”

素足でお出かけ、でもちょっと……

巻き爪・皮膚ケア・爪の切り方などのフットケアを、
分かりやすく教えてくださいますヨ♡

日 時：6月20日（金） 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
講 師：小林 理恵子 氏 看護師（フットケア指導士）
対 象：概ね60歳以上
定 員：先着25名
申込期間：6月1日（日）～6月16日（月）
申 込 先：福浜公民館 ☎761-8060
主 催：福浜公民館



たくさんのご参加、お待ちしております！

ふくふく文庫

6月の本の貸出し日 毎週土曜日

日 時：7日・14日・21日・28日 13時～17時
場 所：福浜公民館 1階 児童等集会室

6月のお話ひろば

日 時：6月21日（土）13時30分～
場 所：福浜公民館 2階 講堂

楽しいお話
たくさん
あるよ！

文庫会員募集中

年 会 費…1世帯300円
有効期限…入会日より1年間
1人3冊まで、2週間借りられます



子育て広場 わらべ 毎月第2・第4土曜日

日 時：6月14日・28日 10時～12時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
対 象：未就学児とその保護者



臨時休館のお知らせ

臨時休館日：6月15日（日）
利 用 申 込：6月 1日（日）17時まで
※利用申し込みがなければ臨時休館いたします。

第5回 明るいシニアライフ ミニ相談会（再掲）

★★ 片 付 け 編 ★★
～始めてみよう！すっきりお部屋ダイエット～

明るいシニアライフを送るため、お部屋の中の整理を
始めませんか？

片付け方のコツやゴミ出しあれこれをお茶を飲みながら
ワイワイ楽しくカフェ形式で、教えてくださいます。

日 時：6月12日（木）13時～15時
（受付：14時30分まで）

- ✿お部屋の片づけ方 ……13時～13時30分
講話：（株）ヨロコビムラ たより処 あきのて
- ✿ゴミの出し方あれこれ…14時～14時30分
講話：森 義孝 氏（福浜公民館主事）
- ✿個別相談もあります！

場 所：福浜公民館
1階 介護用品展示（いこいの家）
2階 お部屋の片づけ方&ゴミ出しあれこれ
個別相談

対 象：興味のある方、年齢問わずどなたでも

申込み：事前申し込みは不要です。
★時間内であれば自由に入退室できます。

相談窓口：・中央第1いきいきセンター
・中央区社会福祉協議会
・様々な事業所

問合せ先：福浜公民館 ☎761-8060
主 催：福浜公民館
共 催：中央区地域保健福祉課



タンスや家具など捨てたいけど重くて出せない…(><)
あれ、これ燃えるゴミ？燃えないゴミ？どっち？
眼からうろこ？のゴミの出し方教えてくださいます。
お誘いあわせの上、お越しください♡

マイナンバーカードの申請や

マイナ保険証の申込等のサポートを実施します。

公民館でカードを新規申請（要予約）すると、後日、出来上がったカードがご自宅に届くので大変便利です。（区役所・出張所へ受取りに行く必要はございません。）

また、カードをお持ちの方には、マイナ健康保険証の利用申込等のサポート（予約不要）も実施致します。

開催日時	申込期間
8月26日（火） 14時～16時	6月1日（日）～8月20日（水） 9時～18時
10月3日（金） 14時～16時	8月1日（金）～9月29日（月） 9時～18時

【 会 場 】 福浜公民館 2階 講堂
【 対象者 】 中央区に住民票のある方
【 予約受付 】

福岡市マイナンバーカード申請出張サポートコールセンター
TEL 092-600-2402 ※インターネットでも予約できます
（「福岡市マイナンバーカード申請出張サポート」で検索）

【必要なもの】
事前にコールセンターにお尋ねください。
【主催】 福岡市総務企画局データ活用推進課
（この事業は業者への委託により実施します。）

令和7年度「ふれあいネット研修会」のお知らせ

テーマ：～認知症を学びみんなで考える～

日 時：7月14日（月） 19時～20時
場 所：福浜公民館 2階 講堂
講 師：松永 佳子 氏（福岡市キャバン・メイト）
内 容：1.わがこととして考えてみよう
2.認知症とともに
3.認知症を理解する

対 象：福浜校区の方で
認知症について学びたい方
申込締切：6月20日（金）まで
申 込 先：福浜公民館
主 催：福浜校区社会福祉協議会



裏面もご覧ください。

熱中症に気をつけよう

熱中症とは？

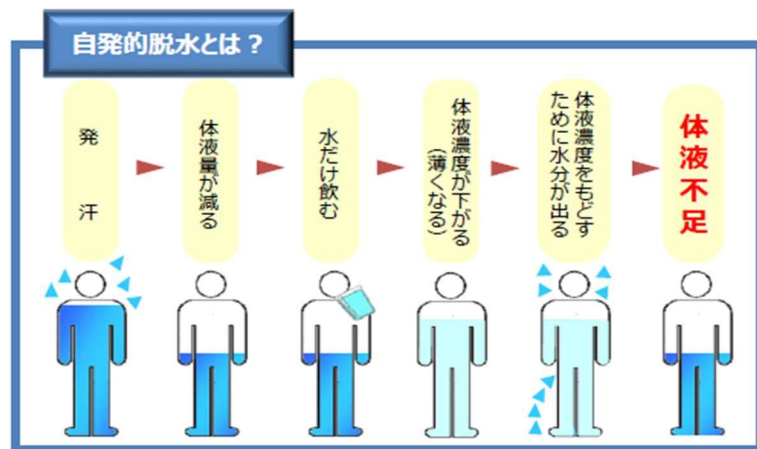
暑い環境で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）バランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして生じる健康障害の総称で、死に至る可能性のある病態です。（熱失神・熱疲労・熱痙攣・熱射病など）

熱中症予防のポイント！！

- ①のどの渴きを感じなくても水分をとりましょう。
- ②熱を外に逃がすことができる服装にしましょう。
- ③部屋の温度は28℃を目安に、28℃以上にならないように気をつけましょう。
- ④日頃から暑さに負けない体力づくりに努めましょう。



水分補給時の自発的脱水に注意！！



こまめに水分補給をしましょう！！

効率の良い水の飲み方（各回：約150ml）



1日に飲料として摂る水分は1,200 ml程度が目安となります。（汗を多くかく場合は、多めに摂る必要があります。）

ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿などで排出されるため1日に8回くらいを目安にすると良いでしょう。ただし、お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。

加齢によるカラダの変化に注意しましょう！！

- ①体内の水分量の減少
老化による体内の水分量の減少は、汗をかく量の低下をまねき過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。
- ②暑さを感じにくい
温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。
- ③喉の渴きを感じにくい
「口渇中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渴きを感じにくくなります。



水分補給のポイント！！

- ①こまめに飲みましょう。
- ②塩分と糖分を含んだ飲料を飲みましょう。
夏場は大量の汗とともに塩分が多く失われますので、適度な量の塩分（0.1～0.2%）を含む飲料を活用しましょう。
水分の吸収には3～6%の糖分量が適しています。
- ③冷えたものを飲みましょう。
適温は5～15℃。飲みやすく水分の吸収も早いといわれています。
また、熱くなったカラダを冷やすのにも役立ちます。

暑熱順化不足！！

カラダが暑さに慣れていない（暑熱順化不足）と、発汗による体温調節機能が十分に働きません。
本格的に暑くなる前から運動などで、カラダを暑さに慣らし、汗をかきやすくしておくことが大切です。

