

高齢者地域参画支援事業 熟年カレッジ

“悩トシ”こそ“脳トシ!!”

「あの、ほら、あれ…」

さあ、みんなで楽しく悩トシしませんか？

日 時：6月21日（金） 10時～12時
 場 所：福浜公民館 2階 講堂
 講 師：深堀 誠 氏（マーク・ホーリィ 脳トシ塾）
 対 象：概ね60歳以上
 定 員：先着20名
 申込期間：6月1日（土）～6月18日（火）
 申込先：福浜公民館 ☎761-8060
 主 催：福浜公民館



環境講座 「帯でリメイク」全2回

使わなくなった帯でトートバッグ作り！

日 時：6月22日（土）・6月29日（土） 10時～12時
 場 所：福浜公民館 2階 学習室
 講 師：石橋 基子 氏
 小毛田 佳代子 氏

対 象：一般
 定 員：先着8名
 材料費：300円
 持ってくるもの：裁縫道具

着物の帯が素敵な
トートバッグに
変身します



※布はこちらで準備します※

申込期間：6月1日（土）～6月15日（土）まで
 申込先：福浜公民館 ☎761-8060
 主 催：福浜公民館 ★見本は公民館にあります★

公民館でマイナンバーカードの申請をすると大変便利です!!

マイナンバーカードの申請受付や申請用写真撮影(無料)を行います。公民館で申請すると後日自宅に届くので大変便利です。下記の予約期間に受付センターへお申し込みください(要予約)。

また、カードをお持ちの方には、健康保険証の利用申込や公金受取口座登録のサポートも実施致しますので、お気軽にご相談ください(予約不要)。

詳細は、市ホームページ(「マイナンバーカード申請出張サポート」で検索)にも掲載しています。

【日 時】 令和6年9月9日(月) 10時～12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
 【事前予約期間】 9月3日(火)まで 9時～18時
 定員に達した時点で予約受付を終了します。

【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 FAX 06-7664-9531

※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問い合わせください。
 【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。)



ふくふく文庫

6月の本の貸出し日 毎週土曜日

日 時：1日・8日・15日・22日・29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15日(土) 13時30分～
 場 所：福浜公民館 2階 講堂

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



明るいシニアライフ ミニ相談会 第3回

★収入に合わせた施設の選び方とポイント★

★収入に合わせた施設の選び方を中心にミニ相談会(個別相談会)を開催します。

日頃疑問に思うことや不安に思うことなど気軽に相談してみませんか？

日 時：6月13日(木) 13時～15時(受付：14時30分まで)
 ＊施設の選び方とポイントのお話(学習室)
 (民間介護施設紹介センター みんかい)
 1回目：13時～13時30分
 2回目：14時～14時30分
 ＊個別相談 13時～15時(講堂)
 ＊1階 介護用品展示(いこいの家)

参加費
無料

場 所：福浜公民館
 対 象：興味のある方、老後に不安な方、年齢問わずどなたでも
 ※事前申し込みは不要(時間内であれば自由に出入りできます。)

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
 ・介護サービス事業所
 ・居宅介護支援事業所 など
 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

ちょっと立ち寄って
みらんですか？

やさしく教えて
やんしゃあよ!



心に残る思い出づくりと規律を学ぼう！ 中央消防少年団員 募集中！

*主な活動

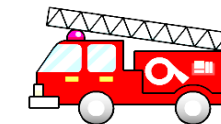
- ・消防署や、防災施設などの見学！
- ・ロープの結び方や消火器の使い方など防災知識の学習！
- ・友達と一緒に野外活動(キャンプや登山)

*保護者の皆様へ

- ・対象は小学生4年生から6年生となります。
- ・送迎は原則、最寄りの集合場所までバスで迎えに行きます。
- ・活動に関する保護者様のお手合いは原則ありません。
- ・活動費は1年間で9,400円です。

【お問い合わせ先】

中央消防署 予防課 予防係
 TEL092-762-0119



臨時休館のお知らせ

臨時休館日：6月16日(日)
 利用申込：6月2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。



裏面もご覧ください。



熱中症に気をつけよう

熱中症とは??

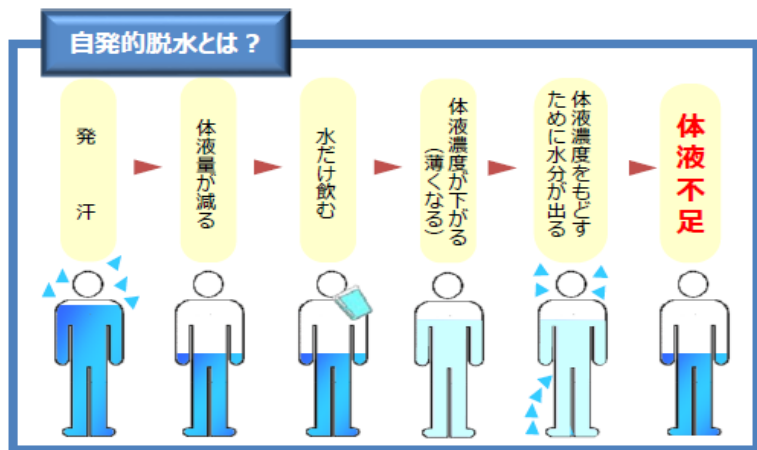
暑い環境で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）バランスが崩れたり、体内の調節機能が破綻するなどして生じる健康障害の総称で、死に至る可能性のある病態です。（熱失神・熱疲労・熱痙攣・熱射病など）

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1,200ml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うまいでしょう。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
「口湯中枢」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。