



ことぶき荘 げんきだより 6月



2026

上尾市社会福祉協議会 上尾市平塚724番地 ☎ 048-776-2265

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
31 休館	1 マシンジム講座 10:30~12:00	2 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	3	4 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	5 健康ツボ講座 10:30~12:00	6 休館
7 休館	8 マシンジム講座 10:30~12:00	9 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 初心者麻雀講座 10:30~12:00	10 筋力アップ講座 10:30~12:00	11 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	12	13 休館
14 休館	15 マシンジム講座 10:30~12:00	16 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 初心者麻雀講座 10:30~12:00 健康相談	17	18 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	19 太極拳講座 10:30~12:00	20 休館
21 休館	22 マシンジム講座 10:30~12:00	23 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 消しゴムハンコ講座 10:30~12:00 健康相談	24	25 ダンスレッスン講座 11:15~12:00	26 椅子ヨガ講座 10:30~12:00	27 休館
28 休館	29 マシンジム講座 10:30~12:00	30 ダンスレッスン講座 11:15~12:00 健康相談	1	2	3	4 休館

★7月の講座★ 要予約		★7月の講座★ 予約不要(自由参加)	
7・14(火)	麻雀講座	マシンジム講座(毎週月曜日)	
8(水)	筋力アップ講座	ダンスレッスン講座(毎週火曜・木曜日)	
17(金)	太極拳講座	3(金)	軽度認知障害(MCI)講座
24(金)	椅子ヨガ講座	10(金)	交通安全講座
28(火)	消しゴムハンコ講座	15(水)	歌と体操で健口トレーニング
31(金)	須田商店のお米の話		

HPはこちら



X(Twitter)



総合福祉センター

巡回バス



【交通機関のご案内】上尾駅東口 朝日バス

○伊奈役場、がんセンター行き→北の下車、
○東大宮駅行き → 西原下車

○市内循環バスぐるっとくん

原市循環または東西循環 → 総合福祉センター下車徒歩4分

熱中症予防



6月の健康相談日 ご案内
 2日(火)・11日(木)・16日(火)
 23日(火)・30日(火)
 保健師 佐藤

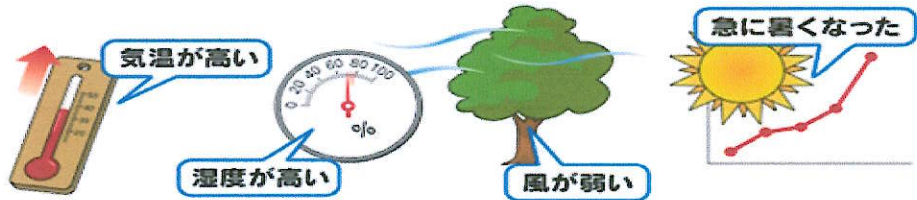
・気温が高い
 ・湿度が高い
 ・風が弱い

・日差しが強い
 ・閉め切った屋内
 ・エアコンの無い部屋

・急に暑くなった日
 ・熱波の襲来

こんな日は

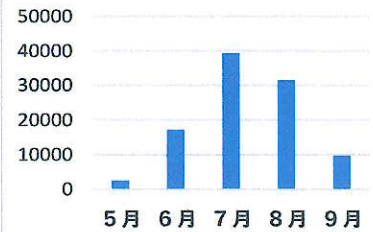
要注意!!



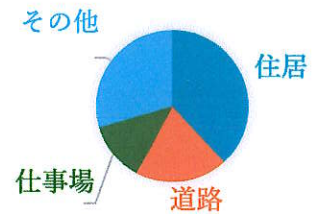
熱中症を予防する 再確認!

- 室内に温度計、湿度計を置く
- エアコンを上手に使う
- 喉が渴いていなくてもこまめに水分をとる
- 外出時は帽子、日傘、ゆったりした服装、白い服などを身につける
- 外出前に一杯の水分を飲み、水分を持ち歩く
- 睡眠不足、欠食、過度な飲酒を避ける

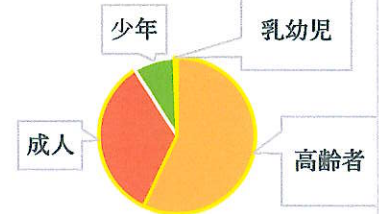
救急搬送状況 (R7全国:人)



発生場所 (R7全国:%)



年齢区分別 (R7全国:%)



涼しい服装



日陰を利用



日傘・帽子



水分・塩分補給



👉 高齢者の特徴

若者より体内の水分が不足しがち

暑さに対する感覚機能が低下
 (暑さや喉の渴きに鈍感)

暑さに対する調整機能が低下
 (身体に熱がたまりやすい)