



広島市高取北・安西

回覧

地域包括支援センターニュース

当センターは、地域の皆様が安心して生活できるよう支援する総合相談窓口です。介護、医療、福祉など様々な面から総合的に支える地域の中核機関、広島市が社会福祉法人等に委託をして設置しています。専門職が連携をとって支援します。秘密は守ります。お電話でも結構です。相談は無料ですのでお気軽にご利用ください。

～各地域で開催されている「集いの場」をご紹介します！ぜひ、参加して一緒に話をしてみませんか？～

なごみ食堂（安北 LMO）



4/25（土）なごみ食堂が開催されました。
安田女子大学の学生さんや子どもたちなど地域の
たくさんの人たちが集まりました！



やすきた LMO なごみ食堂
大人も子供も 100 円で食べられます！
毎月第4土曜日 11:00～13:30 高長集会所 2F
【お問い合わせ先】やすきた LMO
082-557-1407

昭和男の茶話会（やす LMO）



こんなテーマで話しました！

- ①恥ずかしい失敗談、②ひそかなこだわり
- ③若き日の武勇伝、④最近これにはまっています
- ⑤その他

男性だけの集いの場！

ノンアルコールビール片手に気軽なおしゃべりが
できます。

【お問い合わせ先】やす LMO
広島市安佐南区相田 4 丁目 3-32-9
082-554-1218（火・木・金：9:15～16:00）



熱中症に 気をつけて!

熱中症は、気温や湿度が高いときに、体の水分や塩分のバランスがくずれ、体温の調節がうまくできなくなることで起こります。

予防を心がけて、元気に夏を過ごしましょう!



こまめに水分をとみましょう



のどが渇く前に、
こまめに
水分をとみましょう。



外出時は暑さをさけましょう
日差しをさけ、帽子や日傘を使いましょう。
無理をせず、涼しい時間に行動しましょう。

日ごろから体調を整えましょう



バランスのよい食事
しっかり食べて、
体力をつけましょう。



十分な睡眠

疲れをためないように、無理のない範囲で、ぐっすり眠りましょう。



適度な運動

無理のない範囲で、体を動かしましょう。



室内でも熱中症になります!
暑い日は、エアコンを使いましょう。

こんな症状に注意!

次のような症状があらわれたら、
熱中症のサインかもしれません。



めまい・ふらつき



吐き気



頭痛



倦怠感



すぐに涼しい場所に移動し、
水分・塩分をとみましょう。



症状がよくならないときは、
すぐに医療機関を受診しましょう。

水分・休息・暑さ対策を忘れずに、元気に夏を乗り切りましょう!

公式ライン のご紹介

この公式ラインでは、地域包括支援センターの活動や介護や福祉、消費者被害に関する情報を配信しています。

現在170名近くの方に登録をいただいております。

ぜひ登録してみてください。

※個別のメッセージのやりとりはできない設定となっております。

チラシのQRコードからLINE友だち追加!

STEP 1 準備



チラシのQRコードを見つけます。

STEP 2 LINEを起動



LINEアプリを開き、右下のアイコンをタップ。

STEP 3 QRコード読み取り



カメラをチラシのQRコードに向けて読み取ります。

STEP 4 友だち追加



表示されたプロフィール画面で「追加」をタップ。

LINE 公式アカウント

友だち 募集中

@665lbflu

うれしい情報をLINEでお届け!



© LY Corporation



広島市高取北・安西地域包括支援センター

どこにでも出かけていきます お気軽にご相談ください!



▲ホームページを
ご覧いただけます

電話 **878-9401**

住所 高取北1丁目17番41号

(慈光園の中にあります)