

北部



令和7年8月

## 地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは介護や支援が必要な方・心配がある方の暮らしを支援する総合相談窓口です

## こまめに水分補給をしましょう！

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいと言われていています。温度に対する感覚が弱くなって「暑い」と感じにくくなったり、体内の水分量が減少していたり、のどの渇きを感じにくくなったりすることで、熱中症にかかりやすくなっています。

こまめに水分補給を心がけることが大切です。エアコンも上手に使いましょう。



## もの忘れ・困りごと相談会

認知症や介護に関する悩みや疑問、不安がある方々へ。一人で抱え込まず、地域包括支援センター職員に話してみませんか？

日時:令和7年8月20日(水)

13:30~14:30

場所:無印良品ヨシヅヤ可児内

ハルスチェックスペース

※予約不要です。直接お越しください。

自分ノートを無料で  
お渡ししています！

自分ノート（エンディングノート）はあなたに関する情報や大切なこと、自分の思いを自分の代わりに家族や大切な人へ伝えるノートです。無料で配布しています。この機会に書いてみてはいかがでしょうか？



【問合せ先】 可児市北部地域包括支援センター

可児市今渡682番地1(福祉センター内) ☎0574-63-6200