

赤羽高齢者あんしんセンターだより

2019年2月1日 第95号



2月5日(火)

『赤羽うきうき☆いきいき教室』
時間：10:00～11:30
場所：赤羽会館4階 小ホール
※電話にて予約をお願いします。
フレイルやロコモ予防に、適度な運動習慣をつけましょう。



2月7日(木)

ものづくりサロン『めぐり』
時間：15:00～16:30
場所：めぐりや（赤羽2-4-14）
参加費：100円
※電話にて予約をお願いします。
アイデア工作、縁起物を作ります。



じっとしていたらもったいない！
みんなで参加しよう！

2月16日(土)

岩淵仲良サロン『ORURI(おおるり)』
時間：10:00～11:30
場所：おおるりデイサービスセンター
（岩淵町9-16-101）岩淵小の近く
訪問マッサージのミニ講座お楽しみに



2月12日(火)

『赤羽よりどこ・ララ・ら・かふえ』
時間：13:30～15:30
場所：ララちゃんのおうち(ラガ-デソ内)
赤羽岩淵中学校の向かい
飲み物無料、どなたでも参加できます。

2月18日(月)

『岩淵ヨガサロン』
時間：10:00～11:00
場所：東京ヨガ療法研修センター
（岩淵町32-25）岩の湯向かい
参加費：500円
リラックス、アンチエイジング、介護
予防など活用いただけます。



2月22日(金)

『ルヅカE・きたい～なにこにこカフェ』
時間：13:30～15:30
場所：赤羽会館4階 小ホール
参加費：100円
積極的なお喋りも認知機能が刺激されます。臨床心理士の先生がきます。



2月26日(火)

『赤羽うたごえサロン』
時間：10:00～11:30
場所：赤羽会館4階 小ホール
自分の新たな魅力を発見できるかもしれません。

2月の
特別講座

家族介護者教室



『葬儀について考えよう』

～自分の葬儀のこと考えたことありますか?～』

終末を考え、具体的に準備をするという事は、何となくタブーであったり、家族間でも話をし辛いかもしれません。元気なうちから準備しておくことの重要性を考え、終活に触れ、ご自身の最期について考えてみませんか。

日時：2月12日(金)10:00～11:30 ※お申込み順

場所：千代田赤羽駅南口ホール JR線高架下となります。

2月の注意点



『急激な温度差』は大敵です。寒い冬の入浴には危険が潜んでいます。お風呂に入ろうと、暖かい居間から寒い浴室へ移動し、熱い湯船につかると、体は急激な温度変化にさらされてしまいます。急激な温度差による『ヒートショック』は、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血など深刻な疾患につながりやすく、場合によっては、死に至るケースもあります。ヒートショックを防ぐには“温度差を減らすこと”です。

◎入浴前にお風呂のふたを開けたり、シャワーをまいたりして、蒸気で浴室全体を暖めておきましょう。浴室の床にマットやスノコを敷くことも有効です。

◎お風呂のお湯の温度を38～40℃くらいの低めに設定しましょう。熱めのお風呂だと、心臓に大きな負担がかかります。負担をやわらげるために、手足にかけ湯をしてから湯船に入りましょう。湯船から出るときは、急に立ち上がると血圧が急降下する原因になってしまうので要注意です。一人暮らしの高齢者の場合は、可能であれば、日没前の気温が高く、明るいうちの入浴もおすすめです。

◎家の寒いところへ移動するときには、上着を羽織りましょう。特に朝起きてすぐのトイレは危険です。カーディガンやストールでしっかり防寒することが大切です。

じっとしていたらもったいない！就業前に朝ティップ(体操)を実施しています。真剣な様子は一面です。



発行元

赤羽高齢者あんしんセンター（赤羽地域包括支援センター）

〒115-0044

北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館 6階

TEL:03-3903-4167

FAX:03-3903-4257



「赤羽高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。お気軽にご相談ください。