

# 柏の杜だより

令和7年度

初夏号



Vol.52

志木市高齢者あんしん相談センター柏の杜

(志木市第二福祉センター内)

志木市柏町3-5-1

電話 048-486-5199

ファックス 048-476-4000

Eメール kasiwanomori@shiki-syakyo.or.jp

## オレンジカフェ 杜のカフェ

認知症になっても住み慣れた地域で生活を送れるよう、地域の支え合いを進める「つどいの場」です

時間：13時30分～15時  
場所：第二福祉センター（多目的室）  
参加費：100円（お茶代）  
日程：

4月 1日(火)	5月 お休み	6月 3日(火)
7月 1日(火)	8月 お休み	9月 2日(火)
10月 7日(火)	11月 4日(火)	12月 2日(火)
1月 6日(火)	2月 3日(火)	3月 3日(火)



どなたでもお気軽にご参加ください！！



熱中症は、暑い・蒸し暑い環境で起こる体調不良

## 今日からの熱中症対策で元気な夏を！

熱中症の初期段階は、  
体内の水分不足＝脱水症です。

### 👉 高齢者の特徴

- ◎ 水分をためる筋肉が減少し、体内の水分量も減る
- ◎ 暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなる
- ◎ 暑さに対する体の調節機能が低下する

### ☀️ 暑さ対策

- ◎ 温湿度計を居間や寝室に置く（アラーム機能付きもおすすめ）
- ◎ 高温・多湿をさけた生活
- ◎ 昼も夜もエアコンを正しく使う
- ◎ 毎日規則的に水分補給＝1日1.2～1.5ℓ。  
のどが渇く前が理想



## 誰でも気軽に介護予防！

6月19日(木) ※9月18日(木)

12月18日(木) 3月19日(木)

13:30～15:00  
(都合の良い時間にどうぞ)

お気軽にご参加ください！

※9/18は、時間と内容を拡大し「介護予防まつり」を開催します。お楽しみに！



場所：第二福祉センター  
1階多目的室 他

水分を忘れずに！



### 《内容》

- ★ なんでも相談・健康チェック
- ★ 百歳体操やフレイルチェックの紹介
- ★ 自宅でできる運動の紹介
- ★ 健康ミニ講話
- ★ おしゃべりコーナー  
(会話は、介護予防の第一歩です！)

参加費  
無料！

4月26日開催

多世代交流会

柏町いきいき応援団主催

いきいきお楽しみ会を開催しました♪

志木おやこ劇場と志木ボードゲームファミリーご協力のもと『お楽しみ会』を開催しました。小さいお子様から高齢者まで約50名の方が参加されました。参加した方から「楽しかった」、「来てよかった」等うれしい感想をいただきました。



木のおもちゃ



カード作り

紙コップタワー



今後も楽しい企画を考えていきます♪

## 柏の杜では様々な事業を行っています

### 杜のカフェ～特別講座～

令和7年1月に、和光病院院長 今井先生をお招きし、「認知症の理解と対応」についてお話していただきました。



### ケアラー支援講座

令和7年3月に、高齢者あんしん相談センター館・幸町と共催で、ケアラー支援講座として家族介護者の方を講師にお招きし、「私の老々介護」についてお話していただきました。



### 地域で見守る認知症



令和7年2月に、柏町にあるグループホームみんなの家・志木柏町の施設長 吉原奨也さんを講師にお招きし、参加者で話し合いをしました。また、介護予防の体操も皆さんと一緒に楽しく行いました。



令和7年度も、「地域で見守る認知症」を寸劇や体操を交え開催いたします！自分たちでできる事、やってほしい事を一緒に考えてみましょう！

日時：令和7年7月11日(金)  
10:30～12:00

場所：第二福祉センター

※詳細、申込方法等は、改めて、チラシでお知らせします！