

# 柏の杜だより

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

令和8年度



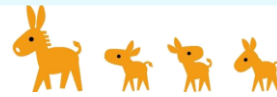
初夏号

柏の杜は、柏町地区の高齢者とその家族を介護・福祉・健康・医療などさまざまな面からサポートする相談窓口です

## 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：志木市第二福祉センター（多目的室）  
参加費：100円（お茶代）  
日程：



どなたでもお気軽にご参加ください！！

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



熱中症は、暑い・蒸し暑い環境で起こる体調不良

## 早めの熱中症対策で元気な夏を！

暑くなる前に、「暑熱順化」で対策！  
暑熱順化とは、汗をかくこと等で体が暑さに慣れることです。汗がかけないと体温調節がうまくできなくなり熱中症となります。

### 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：室温28℃が目安
- ◎ 毎日こまめに水分補給＝1日1.2ℓが目安  
のどが渇く前からの補給が理想  
食事もしっかり摂る！



## 誰でも気軽に介護予防！

7月16日 ※11月5日 3月18日

木曜日の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！

※11/5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：志木市第二福祉センター  
1階多目的室 他

参加費  
無料！

### ＜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！)

# 柏町いきいき応援団

## ちくちくカフェ

ちくちくカフェでは、住民の方から寄付していただいたタオルを使った雑巾やイベントで販売する小物を作成しています。

また、柏町にある幼稚園や保育園から依頼があったアクリルたわしや手提げ袋を作成しました。今後も楽しみながら地域とつながる活動を続けていきます。

興味のある方は、ぜひご参加ください♪



令和8年度 開催日

日時 第一火曜日  
10:00~11:30  
※8、11月を除く

場所 志木市第二福祉センター 多目的室

## 男のセカンドステージ

令和8年度の企画内容について意見交換するため、志木市配食サービスの試食を兼ねた懇親会を開催しました。初めて配食弁当を食べる方が多く、「イメージしていたより薄味ではなく、美味しかった。」飲み込みが困難な方を対象としたムース食については、「大変貴重な経験だった。」など様々な感想がありました。

秋頃の開催を目標に準備をすすめています。その際は、皆さまのご参加をお待ちしております。



普通食



ムース食

## 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8年3月に、和光病院関根院長をお招きして「認知症の正しい理解」についてご講演いただきました。

事例の動画などをもとに認知症とはどのようなものか、どう対応すれば良いのかなど詳しくお話いただきました。



### 認知症見守り事業 ～地域で見守る認知症～

令和8年3月に、認知症見守り事業～地域で見守る認知症～と題して「認知症すごろく」を行い、参加者みなさんで認知症になっても安心して暮らしていけるために知っておくと便利な情報について学びました。

