

☆ 発酵の里 きらきら健康メモ ☆

夏はホントに御用心！

いつの間にか熱中症！？



①暑さを避ける

- ・外出時には日傘か帽子
- ・通気性がよく汗を吸い取る衣類を！
- ・扇風機やエアコンも上手に利用！
- ・保冷剤や冷たいタオルで、たまった熱を逃がす

②こまめに水分補給

- ・のどが渴いたと感じる前に水分を補給
- ・塩分やミネラル分も忘れずに

③食事と睡眠で心身のバランス

- ・朝ご飯はしっかり食べよう
- ・ぐっすり眠って疲れを溜めない



ポイントを抑えて
夏を乗り切るぞ！



なんじゃもんもあなたも

レッツ・プラザで運動！

▶ 日程

10月 2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)

11月 6日(水)・13日(水)・20日(水)・27日(水)

12月 4日(水)・11日(水)・25日(水)

▶ 時 間 13:30～15:30

▶ 定 員 25名(65歳以上の方が対象)

▶ 場 所 神崎ふれあいプラザ集団指導室
ほか

▶ その他 希望者には送迎いたします

▶ 申込み・問合せ

申込みは8月1日(水)から先着順となります。

神崎町地域包括支援センター

越川・奥山 ☎②1607

神崎町福祉タクシー
利用助成事業について

平成31年4月より、福祉タクシーの助成制度が変わりました。従来はタクシーを利用したときの領収書を申請し、乗車料金の一部を助成する償還払いから、登録いただいた方へ、事前に交付する福祉タクシー券を利用した助成方法へと変更いたしました。

▶ 対 象

在宅にて日常生活を営む方で、下記の要件に該当する方。

- ・身体障害者手帳・療育手帳・精神保健福祉手帳のいずれかの交付を受けた方
- ・要介護(要支援)認定を受けた方

▶ 利用方法

指定されたタクシー業者のみ使用することができ、1枚500円の利用券を運転者に提出することで乗車料金の軽減を行います。年間24,000円以内(申請する月により、交付枚数が異なります)

1回の乗車につき4枚(2,000円)を上限とし、乗車料金を超えて利用することはできません。

▶ 問合せ 保健福祉課福祉係 ☎②1603