

平成22年7月16日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

今年各地で豪雨に見舞われ、さまざまな被害が報道される梅雨の気象となりました。いよいよ今週末にも梅雨明けとの予報を耳にしますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、これから気をつけたいのが脱水症。コーヒーやお酒は利尿作用があるため脱水予防に適していないのはご存知でしたか？ 体の水分バランスを保つ為には2リットル/日ほどの水分が必要といわれています。特にスポーツドリンクなどのイオン飲料水は速やかな水分補給が行えます。これからの季節、小まめな水分補給を心がけ、夏に向けて体調を整えていきましょう。これからは猛暑のおり、お身体には十分お気をつけください。



平成22年度 介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、地域の「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室・調理や講話など管理栄養士による栄養教室・転倒尿失禁予防体操教室などを開催しております。

興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。

男性の方も是非ご参加ください！！ お待ちしております。

☆ 開催日：平成22年 7月 30日（金）転倒予防・尿失禁予防体操

8月 20日（金）太極拳

8月 27日（金）栄養教室 調理 ※エフロン持参ください

☆ 時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室

☆ 参加費：無料

☆ 募集対象者：概ね60歳以上の方、または介護予防に関心のある方

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。 お申し込み時にご希望ください。

駐車場もあります。

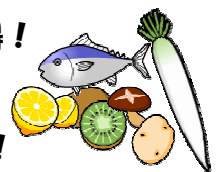


太極拳教室では…呼吸に合わせてゆっくり体を動かす事で自然治癒力を引き出します！

栄養教室では…管理栄養士による実践と解説で日常生活に役立つ知識を習得！

転倒・尿失禁予防体操では…ボールやチューブを使って日頃から健康的な

予防対策を！



お申し込み、お問い合わせ先

※ お電話にてお申し込みください

住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム

☎ 059-372-3811

担当者 安田・安西

ルーエハイム 納涼夏祭り

今年のテーマは… 「友情の声 高らかに」

日時：平成22年 8月 4日(水)

19:00 ~ 21:00 ※雨天決行

場所：ルーエハイム 1階 多目的ホール にて

お問い合わせ先：ルーエハイム夏祭り実行委員(牧・前川) ☎ 059-372-3811 まで



※ルーエハイムでは昨年に引き続き、エコ(ECO)活動をおこなっております。ご自宅のお箸を持参頂くなど、地球に良い活動を共に続けてみませんか？ また、引き続きペットボトルのフタも集めています。今年もご協力をよろしくお願い致します！！



焼きそば・かき氷・わたがしなどの屋台も出ます！



浴衣で踊ってくださる方大歓迎です！ 皆様お誘い合わせの上、お気軽に遊びに来てください。今年の催しは… “サイレント・フラス”による“金管楽器演奏”が初登場！ また、ルーエハイム名物！職員による“よさこいソーラン節どっこいしょ”今年も張り切って頑張ります。どうぞお楽しみに☆☆☆

※今年も例年通り、ルーエハイムから送迎車でお迎えにあがります。駐車スペースには限りがございます。車の混雑が予想されますので、出来るかぎり当施設の送迎バスをご利用ください。自家用車の方は、乗り合わせでお越し頂けますようお願い致します。



<送迎バス出発場所> ※送迎バスは、各場所を 18:30 に出発いたします。

- ・合川地区市民センター
- ・天名地区市民センター
- ・合川コミュニティセンター
- ・徳田ふれあい会館
- ・徳居集会場
- ・国府台東バス停前

☆☆☆ 今年も、夏祭りボランティアさん大募集！！ ☆☆☆



屋台のお手伝いや利用者様と一緒に踊ってくださる方…など夏祭りのお手伝いをしてくださる方を募集しています。詳しくは担当までお電話ください。担当：伊藤・増地

★ 在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

| | | | |
|------------|-----------------|------|--------------|
| 在宅介護支援センター | ルーエハイム | 担当 | 安田・安西 |
| | 鈴鹿市長法寺町字権現763番地 | 電話番号 | 059-372-3811 |
| 訪問・来所相談 | 平日8:45~17:30 | 電話相談 | 24時間受付しております |