

## 区からのお知らせ

### 通信第1号を発行しました！

サロンと豊島区の連携強化を目的につながるサロン通信を作成しました。これから毎月通信を発行する予定です♪

通信では、区からのお知らせや活動中の団体の特集など、さまざまな情報を発信する予定です。是非ご覧ください。

## 区からのお知らせ

### 介護予防サポーター養成講座 受講生の募集が始まります！

介護予防サポーターとは、区が主催する介護予防の運動事業のサポート等を行っていただくボランティアのことです。

サロンのコーディネーターは、「介護予防サポーター」・「介護予防リーダー」・「フレイルサポーター」のいずれかの講座を受講していただくことが資格要件となっています。未受講の方は是非ご受講ください。詳細は6月中旬に、区のHPに公開します。また、未受講の方宛てには別途メールにて詳細をお送りいたしますのでご確認ください。



開催日：7月2日・9日(火)  
申込開始：6月14日(金)

## 熱中症に注意！

6月になり暑くなってきました。気象庁は「今年の夏も全国的に高温になる見込みだ」として熱中症予防を十分に呼び掛けています。

サロンの活動中も、水分補給をしっかりとって、体調が優れないときは無理せず休憩するようにしましょう。参加者の中で熱中症が疑われる場合は、適切な対応をとるようにしてください。緊急時の対応方法や熱中症対策について参考資料もお送りします。代表・コーディネーターとして利用者の体調管理に気を配りましょう。



## 活動紹介コーナー



## 健康マージャン要の活動に密着！

健康マージャン要は令和5年6月に発足した団体で、ちょうど活動開始から1年になります。団体の人数は、既に30人超えで、参加者の中には、負けた時には、帰ってからもう一度頭の中で再現して、次の対策を考えるほど熱中している方もいるようです。

要支援者等への配慮として優先席を設け、ゆったりと楽しんでもらえるようにするなど、工夫した運営をされています。代表の原尾さんは、「遠方からくる人のために活動拠点を増やしたい」と今後の展望についても語ってくれました。

## 今月のコラム

### 熱中症を防ぎましょう！

～熱中症にならないための体作り～

1 肉、魚、野菜、  
果物から栄養を  
しっかり摂取！



扇風機やエアコンで  
室温を調節。  
十分な睡眠。

3 のどの渇きを感じ  
なくても、こまめに  
水分補給！就寝前と  
起床時にはコップ  
1杯の水分。

