

## 区からのお知らせ

### つながるサロン勉強会 開催決定

昨年度8月に開催しました、つながるサロンの勉強会を、今年度も開催することが決定いたしました。時期は9月下旬を予定しています。

昨年度の勉強会では、「包括との連携」および「要支援者等の状態像」をテーマに、意見交換を行いました。今年度のテーマはただいま検討中です。詳細は別途メールにて連絡しますので、是非ご参加ください。



昨年度勉強会の様子

## 活動紹介コーナー

### こまごめサロンで防災講座を実施

6月28日(金)、こまごめサロンにて豊島区役所防災危機管理課による防災講座を実施しました。代表下田さんは、南大塚3丁目の西巢鴨中学校で行われた訓練に初めて参加し、地域の防災の重要性を感じ、自身のサロンに参加する皆さんにも伝えようとの思いから講座を計画されました。当日は、約20名ほどのサロンメンバーが参加され、簡易トイレの組み立て



方の講習や実際に救援センターで使用する簡易間仕切りの組み立て体験など盛りだくさんの講座を受講しました。

## 区からのお知らせ

### 参加状況報告書の提出期限です

4月から6月までの参加状況報告書の提出期限が、**7月10日(水)**です。忘れずにご提出いただきますようお願いいたします。

## 区からのお知らせ

### 補助金様式をExcel形式にしました

補助金手続きにおける各種様式をExcel形式にて作成しました。既に数式が入っているため、参加人数や金額の合計など面倒な計算は不要！計算ミスもなくなります。区のHPに公開しましたので是非ご活用ください。

### 知っておきたい認知症のこと

介護予防・認知症対策グループ 認知症地域支援推進員の守屋です。認知症は誰もがなる可能性があり恥じることはありません。各号で「認知症になっても安心できるまち豊島区」を目指して認知症の最新情報、予防、生活の工夫などをお伝えしていきます。認知症を正しく知ることのできる余裕が持てます。活動に活かしていただけるようなポイントもお届けしたいと思います。認知症についてのご相談も受けています。



### 水分補給のポイント！

～最低でも1日1Lを心がけましょう～

高齢者が水分不足になりやすい理由

- ①水分を蓄える筋肉が減る
- ②喉の渇きを感じにくいので、水分を摂る量が減る
- ③腎機能の低下でトイレに行く回数が増える



- ①時間やタイミングを決めて水分補給をする。
- ②飲んだ量がわかるように、手が届く範囲に飲み物のペットボトルを置いておく。

### 今月のコラム

