

高齢サポート・修学院だより

令和3年5月発行

発行 京都市修学院地域包括支援センター
〒606-8001 京都市左京区山端柳ヶ坪町 18
☎ 075-723-8077



ご挨拶

こんにちは、高齢サポート・修学院です。
高齢者の総合相談窓口です。
介護、福祉、健康、医療に関することなど、お気軽にご相談ください。
写真ではマスクを外しておりますが・・・
業務中はマスクの着用、手指消毒、換気など感染予防対策を実施しています。
来所される際は事前にお電話をいただきますようご協力をお願いいたします。



コロナ禍での熱中症対策について



マスクが原因の熱中症

マスクを着用すると熱がこもり体温が上昇します。
また、喉の渇きを感じにくくなります。
外出先ではマスクを外すことをためらい、水分補給の機会が減りがちです。

 これらのことに注意して熱中症を予防しましょう。

- 例年以上に意識して水分補給
- 帽子や日傘を使用
- 三食食べて、よく睡眠
- 通気性のよい衣服を着用
- マスク着用で運動をする際は、普段より軽い運動にする
- 人ごみを避けた散歩や室内で軽い運動をする
- 脱水を感じた際は経口補水液を飲む



地域の運動グループ



地域の自主グループの方が定期的に集まって運動教室を開いておられます。
 (下記の写真は全て緊急事態宣言前に撮影したものです。)

*コロナウイルス感染状況によって中止等の変更があります。

参加費：若干必要となります。(会館の使用料金等の実費)

申し込み：修学院包括へお問い合わせください。

山端健康教室



- ★ 曜日・時間 月曜日 13時半～
- ★ 対象者 山端地域
- ★ 活動場所 山端自治会館

修二杜協なでしこA



- ★ 曜日・時間 月曜日 10時半～
- ★ 対象者 修二学区
- ★ 活動場所 現在 辻公園



A,B 両グループともに、会館使用を中断して屋外の公園で開催されている。

JA 一乗寺女性会



- ★ 曜日・時間 火曜日 13時半～
- ★ 対象者 上一乗寺地域
- ★ 活動場所 上一乗寺集会場

修二杜協なでしこB



- ★ 曜日・時間 木曜日 10時～
- ★ 対象者 修二学区
- ★ 活動場所 現在 辻公園

ひいらぎクラブ



- ★ 曜日・時間 水曜日 13時半～
- ★ 対象者 営団地域
- ★ 活動場所 ひいらぎ会館



運動活動時のコロナウイルス感染対策

- 参加時マスク着用
- 参加前の体温測定
- アルコール消毒
- 会館内の換気
- 参加者の把握(出席者の氏名を確認、出欠を確認する。)
- 密にならないように距離を取る。
- 各個人の健康管理(コロナウイルスを疑う様な症状や体調不良時には参加せずに休養する。)

*ご質問や詳細につきましては修学院地域包括支援センターまでお問合せください。

075-723-8077 (平日9時～17時 担当 長谷川・中川)