

生野区地域包括支援センター 包括だより

いくのくちいきほうかつしえんせんたー
生野区地域包括支援センターは高齢者のみなさまの

< 暮らし > や < 介護 > の相談窓口です

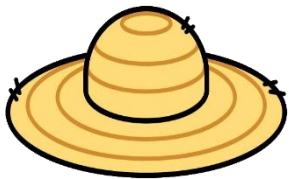
相談無料・秘密厳守

生野区地域包括支援センターは、高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して生活が続けられるように、専門の職員がさまざまな関係機関と協力しながら、高齢者の方々を支援します。

熱中症を防ぐために屋外では マスクをはずしましょう

特に運動時には、忘れずにマスクをはずしましょう

注意：近距離で（2m以内を目安）会話するときはマスクの着用を



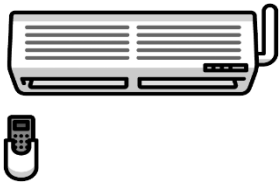
暑さをさけよう

日頃から涼しい服装、
日傘や帽子を



こまめな水分補給

1日あたり
1. 2Lを目安に
（コップ約6杯）



エアコン使用中も こまめに換気

エアコン使用中でもこまめ
に窓とドアなど2カ所あける
（エアコンを止める必要はありません）



日頃から体調 管理をしよう

無理のない程度で、涼しい
時間に30分程度歩きましょう

お問合せ：生野区地域包括支援センター

大阪市生野区勝山北3-13-20生野区社会福祉協議会内

電話(06)6712-3103

FAX(06)6712-3122