

たかたコミュニティハウスが開所しました。

高田には、「ふらっと高田」、「高田コミュニティカフェゆずの樹」など気軽に集える居場所があります。また、新たに交流の場が増えましたね。さまざまな活動やイベントで互いに支え合い、助けあえる関係が築かれることと思います。地域の輪が広がっていくといいですね。（吉光）



生活支援体制整備事業から

第二回
令和7年6月10日(火)
10時～11時半
美味しく食べて
健康長寿
講師:管理栄養士
長谷川利希子氏

令和7年6月17日(火) 講師: 歯科衛生士
10時~11時半 安田 加代子氏

音楽健康サークル
うたの広場
気になる方はご連絡ください



この春からスタートしました、歌うだけじゃない『うたの広場』。正にその通りの内容でした。4月9日に行われた初回は、ベルや鈴、カスタネットの楽器を参加者全員が持ち、楽器を鳴らし、同時に歌い一曲演奏しました。他にも左右の手をバラバラに動かし、脳の活性化とともに笑い声も一緒に響いていました。最後は数曲歌い、爽快で楽しい気持ちになりました。春は出逢いの季節。今後も定期開催するため、知り合いが増える機会にもなります。気になる方は、この広場に一步踏み出してみませんか。(井越)

FAX: 045-594-3605

[illegible]

居宅介護事業から



熱中症 予防しよう



熱中症は夏に起こるものと思っている方も多いのではないのでしょうか。熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。5月は寒暖差や紫外線、気圧変化などにより、体調を崩しやすい時期です。予防法をご紹介します。

- ①衣類の工夫(通気性の良い服で暑さ調整しましょう。綿や麻の素材や吸水や速乾性に優れた肌着をお勧めします。)
 - ②日差しを避ける(なるべく日陰を選んで歩き、日傘や帽子で直射日光を避けましょう。)
 - ③水分・塩分補給(喉の渇きを感じなくても意識的に水分をとり、塩分の補給も一緒におこないましょう。)
 - ④十分な睡眠をとる(睡眠がしっかりとれていないと体温のコントロールが落ちるので睡眠は十分にとりましょう。)
- 十分な栄養と休養をとり、日頃から体調を整えて、夏を乗り切る体力をつくり気持ちよく過ごしましょう。(大迫)

5月 高田地区カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
				1 ●たかたっ子育て	2 ●子育て支援者会場 ●高田元気教室 ◆たかたの丘サロン	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日 ケアプラザ休館日	6 振替休日 ●あったかだ ●作ろう!親子de アイソグ クッキー	7 ●えがおカフェ	8	9 ●子育て支援者会場 ●たかた金曜会	10
11	12 ●みんなでコグニサイズ	13 ◆おしゃれトーク	14 ●うたの広場	15 ●高田ひまわり会	16 ●子育て支援者会場 ●楽楽ウォーキング	17 ●健康歩き方教室
18	19 ●赤ちゃん会	20	21 ●生きいきサロン	22 	23 ●子育て支援者会場	24 ●高田天満宮 御鎮座700年記念祭 ◆男性向けサロン
25 ●高田天満宮 御鎮座700年記念祭	26	27 ●たかたっ子育て	28	29	30 ●子育て支援者会場	31 ●★イストレーニング studio

●会場：ケアプラザ ◆会場：ケアプラザ以外 ★予約制 ※詳しくはチラシをご覧ください

定期的に行っている事業

- 生きいきサロン（ミニデイ）
65歳以上の方 10:00～
- あったかだ（精神保健サロン）
精神保健に関心のある方 15:00～
- えがおカフェ（サロン）★
どなたでもお気軽に！ 13:00～
- 介護者のつどい（サロン）
介護者の方対象(偶数月) 13:00～
- みんなでコグニサイズ（体操）★
どなたでもお気軽に！ 13:00～
- たかた金曜会（体操）★
概ね65歳以上の方 13:00～
- 高田ひまわり会（体操）
概ね65歳以上の方 10:00～
- 音楽健康サークルうたの広場（うた）★
どなたでも 13:00～

- ◆たかたの丘サロン★【会場：高田研修所】 10:00～
高齢者のための交流の場、月替わりで体操・脳トレ等実施
- ◆おしゃれトーク★【会場：ゆずの樹】 13:30～
スマホのお悩み相談、身体にまつわる測定やケアについてみんなでトーク
- ◆男性向けサロン★【会場：ショウエイ総合リハビリステーション】 9:30～
フィットネスマシンを使って、運動不足解消に！（奇数月）

男性限定事業

- 男性限定高田元気教室（体操）★
概ね65歳以上の男性 13:30～
- 男性限定健康歩き方教室（体操）★
概ね65歳以上の男性 10:00～
- 男性限定★イストレーニング studio(うた)★
成人男性 10:00～

子育て支援事業

- たかたっ子育て 10:00～
未就園児対象
- 子育て支援者会場 9:30～
乳幼児対象
- 高田赤ちゃん会 10:00～
第一子の0歳児対象

