



令和7年

諏訪老人福祉館

多摩市諏訪五丁目4番地

☎042 (373) 4666



猛暑からやっと解放され少しずつ秋の気配を感じるようになりましたね。しかし、油断は禁物です。これからインフルエンザが流行する季節に入ります。近ごろ増加している **新型コロナ** と合わせて **予防対策をしっかりととりましょう！！**



普段からこまめに手洗い、うがいをし、栄養のある食事をきちんと摂取して十分な睡眠をとりましょう。 **健康第一** で行きましょう。

諏訪老人福祉館・地区市民ホールの仮施設への移転説明会 に90名以上の参加がありました。

① 9月9日：62名、② 9月19日：29名 お忙しい中、多くのご参加ありがとうございました。

10月は、東部地域包括支援センターのご協力により、高齢者向け栄養講座（ベネッセスタイルケアの管理栄養士さんがお見えになります）を開催します。 **みなさん来てね！！**

日 時：令和7年10月22日（水）

午後1時30分～午後2時30分

会 場：諏訪地区市民ホール2階 第1会議室

申込み必要：10/3（金）～ 2階 事務室窓口にて（先着20名）

《東部包括支援センターより》

朝晩と日中の気温差が大きくなるこの季節、知らず知らずのうちに体に負担がかかっていることもあります。羽織ものなどで上手に体温調節をしながら過ごしましょう。こまめな水分補給や栄養バランスのとれた食事、十分な睡眠も、健康を保つうえで欠かせません。 **元気に秋を楽しみましょう！**

お困りごとは、どうぞお気軽に包括支援センターまでご相談ください。

地域包括支援センターの担当地区

まずは電話を！！

- ◆ 諏訪、聖ヶ丘、馬引沢、連光寺にお住まいの方 ⇒ 東部（Tel 042-373-7850）
 - ◆ 永山2～7丁目、貝取2～5丁目、豊ヶ丘2～6丁目、南野1丁目にお住まいの方 ⇒ 中部（Tel 042-375-0017）
- ※上記以外にお住まいの方は福祉館事務室にお尋ねください



10月の予定🌸カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
お風呂利用時間 10時00分～15時30分 （時間厳守）1人30分以内 衣服の着替え時間も含みます。 最後の人は、15時半までに着替えを済ませて下さい。			1	2	3	4
			風呂休み	🌸	🌸	🌸
5	6	7	8	9	10	11
風呂休み	🌸	🌸	風呂休み	🌸	🌸	🌸
12	13	14	15	16	17	18
風呂休み	 スポーツの日 風呂休み	🌸	🌸	🌸	🌸	🌸
19	20	21	22	23	24	25
風呂休み	休館日 風呂休み	🌸	栄養講座 🌸	🌸	🌸	🌸
26	27	28	29	30	31	
風呂休み	🌸	🌸	風呂休み	🌸	🌸	