



令和7年 諏訪福祉館

多摩市諏訪五丁目4番地

☎042 (373) 4666



6月中旬から危険な暑さ、猛暑ですね。熱中症に気をつけましょう。
無理せずエアコンなどの冷房器具を活用しましょう！



熱中症 予防



- ① エアコン・扇風機を上手に使用する。
- ② 部屋の温度を測る。
- ③ 部屋の風通しを良くする。
- ④ こまめに水分・塩分補給をする。
- ⑤ シャワーやタオルで体を冷やす。
- ⑥ 暑い時は、無理をしない。
- ⑦ 涼しい服装をする。外出時には日傘、帽子！
- ⑧ 涼しい場所・施設を利用する。
- ⑨ 緊急時・困った時の連絡先をわかるようにしておく。



出典「環境省 熱中症1-フレット」より

15日(火)「福祉なんでも相談」

9:30~11:00 諏訪老人福祉館2階 教養娯楽室

「介護保険ってどう使うの？」など ちょっと気になること にお答えします。気軽にお声がけください。

主催：多摩市社会福祉協議会

“福祉館に来ませんか” 今年度からの新しい主催事業です。7月~10月で開催する予定です。

7月は、16日(水) 13:30 ~ 2階第1会議室 で開催します。

詳細は、館内ポスターを見てね。 ※参加申込が必要 (老人福祉館への登録が必要です。)

お困り事ができたら地域にお暮しのご高齢者の総合相談窓口である地域包括支援センターに相談しましょう！

まずは電話を！ 担当地区は、◆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

7月の予定 ♨️ カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
風呂利用時間 10:00~15:30 (時間厳守) 1人30分以内(着替え含む)		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
風呂休み	♨️	♨️	風呂休み	♨️	♨️	♨️
13	14	15	16	17	18	19
風呂休み	♨️	福祉 なんでも 相談 ♨️	(新事業) 福祉館に 来ませんか 風呂休み	♨️	♨️	♨️
20	21	22	23	24	25	26
風呂休み	海の日  風呂休み	休館日 風呂休み	♨️	♨️	♨️	♨️
27	28	29	30	31	脱衣所では、衣服を ロッカーやかごに入 れ、まとめましょう。 ドライヤーは脱衣所に あります。	
風呂休み	♨️	♨️	風呂休み	♨️		