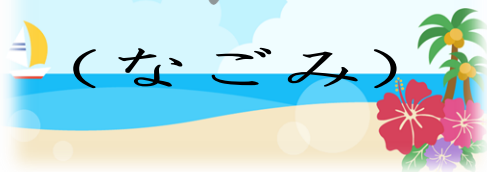


和

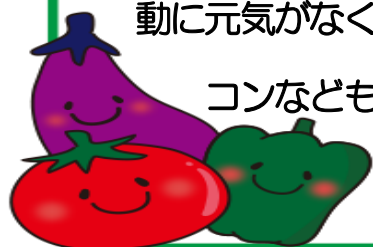
令和7年 諏訪老人福祉館



多摩市諏訪五丁目4番地
☎042 (373) 4666

日差しが一段と強くなり、夏本番となりました。

今の時季は、おいしい夏野菜がたくさん出回っていて、旬の野菜を食べると栄養も豊富にとれます。食欲不振や夏バテを防止するためにも食事の中で、野菜をとるようこころがけたいですね。また、寝苦しい夜がつづくとう寝不足になり、昼間の活動に元気がなくなったりしがちです。日中は適度に身体を動かしたり、夜はエアコンなども上手に使いながら、よい睡眠がとれるようこころがけ、暑い夏を乗り切りましょう。



8月も開催します ～ 福祉館に来ませんか ～

日時：8月20日（水）13：30～ 2階第1会議室 で開催

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。）

《東部地域包括支援センターより》 ものわすれ相談事業が始まります！

「最近、忘れっぽい」「いつもと違う」と感じることはありませんか？

病院に行くほどではないけれど、ちょっと調べてみたい方へ。

令和7年8月1日から、65歳以上で認知症の診断が出ていない方に限りますが、ものわすれ相談ができます。

詳しくお聞きになりたい方は、お近くの包括支援センターまでご連絡ください。

地域包括支援センターの担当地区

◆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

8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) 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。					1 	2 
3 風呂休み	4 	5 	6 風呂休み	7 	8 	9 
10 風呂休み	11  風呂休み	12 	13 	14 	15 	16 
17 風呂休み	18 休館日 風呂休み	19 	20 福祉館に 来ませんか 	21 	22 	23 
24 31 風呂休み	25 	26 	27 風呂休み	28 	29 	30 