

地域サロンに参加しました！



6月は川岡学区の「いきいき健康サロン」と桂東学区の「健康すこやか教室」に参加させていただきました。

桂川地域包括支援センターからは「詐欺」と「熱中症」について二つのテーマでお話をさせていただきました。

「みんなで詐欺から身を守ろう」

講話では実際にあった事例を紹介しながら、「少しでも不安に思ったら、まず相談！」「一人で判断せず、家族や地域で声をかけ合うことが大切」というポイントをお伝えしました。参加者の皆様からも、実際にあった体験話も聴かせていただき、「自分も気をつけよう」「一人で判断せずに相談しよう」といった声が聞かれ、地域全体で防犯意識を高めるきっかけになりました。



「熱中症に気を付けよう」

熱中症予防のポイントや水分・塩分補給のタイミングなどクイズ形式でお伝えしたり、熱中症になっているかがわかる簡単なチェック方法を実践してもらうなど、参加型で楽しく学んでいただくことができました。

今年も地域のサロンに参加させていただき、笑顔で学び合う時間が流れ、地域のつながりの大切さを改めて感じるひとときとなりました。これからも安心して暮らせるまちづくりのために、桂川地域包括支援センターは皆様と一緒に活動が続けていきたいと思ひます。

