

これからは、厳しい暑さが日ごとに加わり冷房が恋しい季節となりますが、強い冷房と  
 厳しい暑さの格差による夏バテには要注意です！

酢や梅干し、レモン・山芋などの食材は夏バテ予防に最適です。また驚くことに、冷たい  
 飲み物や甘い飲み物に比べ、暖かい飲み物が効果的とのこと。水分は小まめな摂取  
 を心がけましょう。

暑さに向けて体調を整え、元気に夏を迎えましょう。



## ルーエハイム納涼夏祭りのお知らせ

～踊りでつなごう 地域の輪～

日時 8月2日(木) 19:00～21:00(雨天決行)

場所 ルーエハイム1階ホール

焼きそば・かき氷・ジュースなどの屋台も出ます。

皆様お誘い合わせのうえ、お気軽に遊びに来てください！

浴衣で踊ってくださる方大歓迎です。皆様のお越しをお待ちしております。

駐車スペースに限りがございますので、当施設の送迎バスをご利用ください。

自家用車の方は、乗り合わせでお越しいただきますようお願いいたします。

送迎バス出発場所

合川地区市民センター・合川地区コミュニティーセンター・徳居集会場・

天名地区市民センター・徳田ふれあい会館・

送迎バスは各場所を18:30に出発いたします。

また、盆踊り終了後にはルーエハイムから各場所へ送迎いたします

簡単健康チェックが行える介護相談コーナーを設置致します。

皆様のお越しをお待ちしております。





## 平成24年度 8月の介護予防教室のお知らせ



ルーエハイムでは、「いきいき介護予防事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒・尿失禁予防体操教室などを開催しております。興味・関心のある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。皆様のご参加をお待ちしております！

開催日：平成24年 8月3日(金)体操  
10日(金)太極拳

時間：午後 1時 30分 ~ 2時 30分

場所：ルーエハイム 2階 相談室

参加費：無料

対象者：概ね65歳以上の方、または介護予防に関心のある方



各地域への送迎も行っております。 ご希望の方はお申し出ください。

お申し込み、お問い合わせ先	お電話にてお申し込みください
住所：鈴鹿市長法寺町763番地	特別養護老人ホーム ルーエハイム
059-372-3811	担当者 安田・浅岡・大西



在宅介護支援センターでは、高齢者・介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な機関へご紹介させて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談を伺っています。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
訪問・来所相談	平日8:45~17:30	電話相談：24時間受付しております。