

ほっとカフェあそか実績報告

令和3年7月9日

参加人数 10名

参加者の内訳

(男性2名 女性8名)

(黒野地域 10名 その他の市内 0名 市外 0名)

主な内容

介護予防講座（熱中症、脱水症にまつわるお話）

介護相談会

当日の様子など

今日のテーマは熱中症、脱水症の予防にまつわるお話です。

これからの季節、特に注意が必要な内容だからか、とても関心が高く、講師の顔を見て一生懸命に聞き入っている方やもらった資料に鉛筆で書き込んでいる方もおられました。

寝ているだけなのに、思った以上に汗をかいていることに驚きつつも、水分を摂るとトイレが近くなるという悩みについても話題になり、いろいろな意見を交わしあう場面も見られました。

