

いざよひの里 NO 64

高齢者の熱中症対策

これからの季節、特に暑い日々が続く、熱中症が猛威を振ります。室内で起きる事も多いので、十分な注意が必要です。

- ① 温度と湿度を知ろう
体の感覚が鈍くなっていますから、目で確認して下さい。
- ② 室内を涼しくしよう
エアコンなどを上手に使って、快適に過ごしましょう。過度の節約は危険ですから、涼しい温度に設定して下さい。
- ③ 水分と塩分を計画的に取ろう
喉の渇きに頼らず、計画的に水分と塩分を摂りましょう。スポーツドリンクを少し水で薄めて飲むのが、簡単で良いでしょう。
- ④ お風呂や寝る時も水分が失われて危険です。最低でもコップ一杯の水を用意して飲むようにしましょう。
- ⑤ 外出時には十分な注意を
暑い最中の外出は避けましょう。日傘や帽子など直射日光を避けるようにして下さい



6月会食会

梅雨の季節、足元が悪いにも関わらずたくさんの方に集まってくれました。

昼食の前に東入間警察の方による安全教育が開かれ、歩く時や自転車に乗る時の注意を受けました。夜の外出時には黒い服は避け、車から見やすくすることが大事です。事故に遭わないよういつも気を付けたいですね。

昼食は「カリカリ豚ともやしの葱ソース」で、体に大切なたんぱく質と野菜がたっぷりとれるメニューで、葱ソースが食欲をそそります！

食後はカラオケを楽しみました。デュエット曲を多く取り入れて「麦畑」「北空港」など自慢の喉を披露してくれました。皆さん若々しく、笑顔がステキで前向きな姿に、スタッフも元気をいただきます。歌はお腹から声を出しますし、元気の源ですね♪

これからも会食会を楽しんでいただければ、スタッフ一同心をくだいていきたいと思っております！



おさそい伝言板 7月の予定

みたけ会食会

(65 歳以上のおひとり暮らし会食会)

かつぼれ

7月のみたけ会食会は、江戸芸かつぼれを予定しております。お楽しみに♪

日時：7月19日(水) 11:30 ～ 14:00

場所：ふれあいセンター

参加費：400円

申し込み：三芳町社会福祉協議会

電話 049-258-0122

① バスの停留所

竹間沢第一集会所 10時20分 ↓ セイコーマート 10時25分 ↓ 竹間沢公民館 10時30分 ↓ サンライトマンション 10時40分 ↓ 西が丘住宅 10時45分

◎ サロン がいひん館 どなたでも

7月11日(火) 13:30 ～ 15:30 『健康体操』

音楽療法(大きな声で歌い脳活)と気功体操 楽しく過ごして元気になります。

場所：竹間沢一区第二集会所

会費：100円

申し込みは不要です。会場に直接おいで下さい
問い合わせ：049-258-5971

(竹ちく会)



～ふれあい・いきいきサロン 開催日のご案内～自由にご参加いただけます（一部 予約必要）～

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7 音楽ケア体操 13:30～16:00	8
9	10	11 げいひん館 竹間沢 1 区第2 集会所 13:30～15:30 茶話会 (民生委員) 13:30～15:30 要予約 259-1451	12	13	14 歌の会 14:00～16:00 サンライトマンシ ョン集会所	15 げんきサロン 13:30～15:30
16	17	18	19 1人暮らし 高齢者会食会 11:30～14:00 要予約 写経サロン 14:00～16:00	20	21 カラオケサロン 13:15～15:30	22
23	24	25	26	27	28 歌声喫茶 13:15～15:30	29
30	31					

*各サロン(げいひん館カフェ・歌の会を除く)会場はみよし台 1 区集会所(MIX)です。

☆歳時記 7月(文月)

夏の風物詩、朝顔は、色とりどりの花の色、変わり咲きの形の美しさに親しみとともに魅了されます。奈良時代に薬用(利尿、下剤)として渡米し栽培されたのが始まりと言われています。

朝顔市は台東区下谷にある鬼子母神でおなじみの「真源寺」を中心に言問通りに120件もの朝顔店が並び多くの人で賑わいます。7月6日(木)7日(金)8日(土)の七夕を挟んで開催されます。これは朝顔の別名「牽牛花」(牽牛とは七夕さまの彦星)に由来しています。古代中国では朝顔は高価な薬で牛と引き換えになるほどのもので、牽牛と呼ばれていました。JR 鶯谷駅から徒歩6～7分です。江戸時代から続く江戸情緒を味わいに出かけてみませんか♪



問い合わせ：申し込み先・三芳町社会福祉協議会

049-258-0122 / FAX 049-258-0180