

ふくしの里 NO.76

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、簡単で良いですよ。
- 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

朝から雨が降り、外出するのがおつこうになる日でしたが22名の方が参加してくれました。月に1回の会食会を楽しみに来ていただいで、スタツフもやりがいがあります。

昼食は、さっぱりと食べやすい冷やしうどんと鶏ひき肉の田楽風、サブ缶とキャベツの胡麻和えです。冷やしうどんには大根おろし、きゅうり、大葉、ミョウガ、卵などトッピングがあり、栄養もバッチリです！皆さん美味しく完食していました。

食事の後は誕生日会を行い、カラオケ大会を行いました。スタツフの曲紹介で自慢の喉を披露され、歌声に聞き入りました♪デュエット曲も5曲ほどあり、スタツフも参加して歌いました。最後は、男性陣で「同期の桜」を合唱し、盛り上がり、楽しい時間を過ごしました。

地域のサロンや会食会、ふれあいセンターなど出掛ける所は、たくさんあります。ちょっと勇気を出して参加すると新しい世界が広がりますよ♪お待ちしております！



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)

ピッコリーナ

7月のみたけ会食会は、ピッコリーナの皆さんによるリコーダー演奏を予定しております。お楽しみに♪

日時：7月18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

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 げいひん館 どなたでも

7月10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 音楽ケア体操 13:30～16:00	7
8	9	10 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	11	12	13	14
15 折り紙サロン 14:00～16:00	16	17	18 1人暮らし 高齢者会食会 11:30～14:00 要予約	19	20	21 元気サロン 13:30～15:30
22	23 いもっこ体操 竹間沢公民館 10:00～11:30	24	25	26	27 歌声喫茶 13:30～15:30	28
29	30	31				

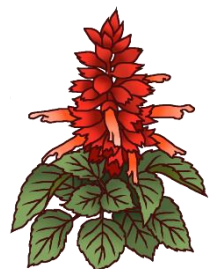
*各サロン(げいひん館・いもっこ体操を除く)会場はみよし台1区集会所(MIX)です。

★歳時記 7月(文月)

7月7日頃を「小暑」といい、梅雨明けも近くなり、夏の熱気が感じられ海や山に出掛けるのにもいい時期です。また、小暑と大暑を合わせたおよそ1ヶ月を「暑中」といい、「暑中見舞い」を出す期間とされています。

7月23日頃は「大暑」といい、夏の暑さが本格的になります。子供達は夏休みに入ってわくわく。農家にとっては田の草取り、害虫駆除など暑い中での農作業が続く大変な時期です。土用の丑の日が近く、夏バテ防止にうなぎを食べたりする頃でもあります。

ちなみに今年は、立秋が8/7で18日前の7/20が土用の丑の日です。7月の花は暑い中、ダリア、ラベンダー、蓮、朝顔、グラジオラス、サルビアと咲く季節です。サルビアの花言葉は、尊敬・家族愛・良い家族・知恵です。最近痛ましい事件がありましたが、健やかな家庭で子供達の成長を望みたいと願っています。



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