

ささえりあ保田窪便り 2021年夏号

住所 熊本市東区保田窪本町10-114 グランフィーネ保田窪1F(「鶴田病院・鶴翔苑」バス停前)
電話 096-387-8201 / FAX 096-387-8202 / Mail wanohana@kakuyuukai.or.jp



熱中症予防と感染防止



マスク着用していることで、
熱中症のリスクが高まります！



- ①皮膚から熱が逃げにくい！
- ②気づかないうちに脱水状態に！

体温調節がしづらくなる！！

屋外で、人と2m以上離れている
時は、マスクをはずしましょう！



のどが渴いていなくても、
こまめに水分補給しましょう！

1日あたり、1.2ℓを目安に
コップだと約6杯



- ・1時間ごとにコップ1杯。
- ・入浴前後や起床後にも。



暑さを避けましょう！



屋外では、
日陰や日傘を
活用しましょう。



我慢しないで
クーラーを
使いましょう！
※エアコン使用中も
こまめに換気を
しましょう。



水分を含ませた
冷たいタオルを
首に巻くのも
よい方法。



涼しい服装で
過ごしましょう

帽子、半そで、
短パン、サンダル
締め付けないゆるっと
した服装がおすすめ♪



大量に汗をかいた時は
塩分も忘れず
とりましょう。

☆☆☆食中毒にも注意☆☆☆

食中毒の原因となる細菌の多くは、食品中で大量に増えることにより
食中毒を起こします。

食中毒予防の3原則を守って予防を！

- ①つけない～清潔・消毒～
- ②ふやさない～迅速・冷却～
- ③やっつける～加熱～



☆校区の状況☆

(令和3年6月1日付市統計より)

	託麻西	西原
人口	15777人 (-2)	13826人 (+24)
高齢者数	3785人 (+14)	3396人 (+10)
高齢化率	24.0% (+0.1)	24.6% (+0.1)

※高齢者数は65才以上の方の人数です。
※高齢化率＝高齢者数÷人口×100
※十一は前号との比較です。

たぐにしきずな食堂 始まります!

令和3年8月8日(日)(予定※) 八反田公民館

西原校区に続いて、託麻西校区でも「地域食堂」が始まります! 託麻西校区では、月替わりで八反田公民館(4町内)と下南部公民館(1町内)で開催していくことになりました。



食事を通して、子どもから高齢者まで地域の皆さんが楽しく交流できるふれあいの居場所づくりを目指しています。今回は、感染予防の為、テイクアウト方式となります。

〔※日時は変更になる可能性があります。詳しくは町内回覧をご参照ください。〕

ラジオ体操にしぼる

場所:西原小学校運動場
毎週土曜10:00~

7月3日から再開します!

ラジオ体操たぐにし

場所:託麻西4町内運動公園
毎週火曜9:30~

7月6日から開始です!

感染対策をしながら、さわやかに汗を流しましょう!



年齢関係なく、どなたでも参加OKです!

録画配信

介護予防教室のご案内



フレイルって何?

~栄養不足にならないために今日からできること!~

講師:社会福祉法人 朋岳園
管理栄養士 住永貴美子 氏

毎日の事だからこそ、楽しく簡単に! 栄養士から学ぶちょい足しテクニックのご紹介です。コロナ感染拡大予防の為に、対面の講義形式ではなく、講義内容を録画したDVD(先着申込制)をお渡して視聴して頂くことになりました。

熊本市の公式YouTubeでもご視聴できます。ささえりあ保田窪のフェイスブックにURLを載せていますので、この機会にぜひご視聴下さい。



熊本市高齢者支援センターささえりあ保田窪では、

地域の皆さまと共に、安心して生活できる暮らしやすい環境づくりに取り組んでいます。

