

たけはん通信

第11号 発行日:令和8年8月 発行者 竹中・判田地域包括支援センター

こんにちは(^ ▽ ^)竹中・判田地域包括支援センターです。

熱中症を防いで元気に夏を過ごしましょう! 

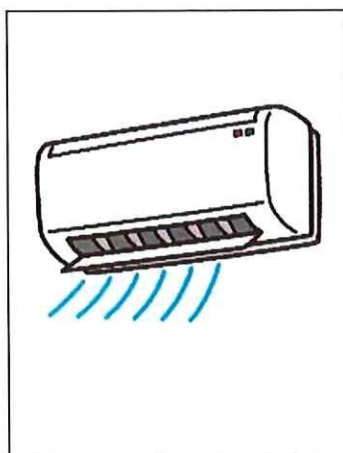
気温が高くなると、体が暑さになれていないため熱中症になりやすくなります。

次のポイントを心がけて、元気に夏を乗り切りましょう!



のどが渇く前に、
水やお茶をこまめ
に飲みましょう

**1日あたり1.2L
を目安に**



室温は28℃以下
目安に、暑さを
我慢しないことが
大切です

**扇風機や換気も
効果的です**



外出時は帽子や
日傘を使い、
涼しい服装を
心がけましょう
**暑い時間帯の
外出はなるべく
避けましょう**



ご家族やご近所
同士で声をかけ
合い、見守りましょ
う

**いつもと違うな
と思ったら早め
に相談を**

ミニ健康コラム

夏バテ予防の食事のポイント

- 主食・主菜・副菜をそろえる(ごはん・肉や魚・野菜など)
- たんぱく質をしっかりとる(肉・魚・卵・大豆製品など)
- ビタミンやミネラルを補給(夏野菜・果物・海藻など)
- 食事は1日3食、しっかり食べましょう!



地域活動紹介



たけのこカフェ

7/10(金)竹中校区社協と共催で竹中地区の交流の場としてカフェを開催しました。地域住民や行政、医療福祉関係者等総勢 50 名の参加者がありました。皆さんに竹中の魅力もお聞きしました♪



明治安田生命さんより
「骨の健康チェック」
天心堂へつぎ病院さんより
「体力測定・体操」
レク活動もありました！



介護の勉強会

5 月よりひばりヶ丘公民館にて開催中です。
2 ヶ月 1 回様々なテーマで行なっています。
5 月はライフサポート愛和 三浦CMより
「ケアマネジャーの役割や仕事内容」
7 月はフランスベッド中島氏より「福祉用具の説明・紹介」
フジ医療器野村氏より「聞こえ勉強会」の講話がありました。



ちょっと気軽に健康チェックin大南
大南市民センター2 階で
毎月第 3(金)開催中。
2 ヶ月に 1 回はカフェ形式。
体組成やベジチェック、血管年齢
等の測定ができます。
気軽にお立ちより下さい！



どこでもコミュニティカフェ

五月会さんの朝市にて毎月第 2
(水)開催してます。
買い物ついでにお茶を飲みながら
介護・福祉・認知症等なんでも
ご相談下さい。



これからも「安心して暮らせる地域作り」を目指して活動していきます！！