

## 血圧測定・お茶っこ会 清水沢団地町内会



6月18日(水)  
清水沢団地集会所にて、  
「血圧測定・お茶っこ会」  
にお声がけいただき、  
保健師による健康講話を  
行いました。



各町内会の皆さま、健康講話、介護保険について知り  
たいなど、ご要望がありましたらお声がけください。



## あやめ祭り 多賀城跡あやめ園



### 西部包括 7月・8月の予定

#### 《認知症サポーター養成講座》

受講希望の方は、ご希望の日程で  
調整いたしますので、西部包括支援  
センターまでご連絡ください。

#### 《昔語りの会》

7月17日(水) 14:00～15:30

「暑中見舞い作り」

8月21日(水) 14:00～15:00

「かるた取り大会」

※開催場所は西部包括支援センターです。



「昔語りの会」メンバ  
ーであやめ祭りに行ってい  
きました。





# 保健師便り 「熱中症対策をしよう！」

## ！こんな症状には要注意！

- ・ 頭が痛い ・ 吐き気
- ・ 体がだるい
- ・ めまい、立ちくらみ
- ・ 筋肉痛



～ ひとつメモ ～

高齢者は暑さや喉の乾きを感じにくくなっています  
日頃から意識して水分を摂るように心がけましょう

## 水分補給にオススメ

### ① スポーツドリンク

水分と塩分、エネルギーが全部摂れるので熱中症対策に最適！ただし、糖分が多いので飲みすぎに注意

### ② お水、麦茶＋塩分

お水だけではなく、塩あめや塩タブレットなどの塩分も一緒に摂ると◎

※コーヒーなどのカフェインの多い飲み物は楽しむ程度にしましょう

保健師 船木迫 由紀

## みんなの福祉コーナー

### ～屋根修理工事の訪問販売～



突然知らない業者から訪問を受け「近くで屋根の修理をしていたら、お宅の屋根のはがれが見えた。今なら2000円で直してあげる」と言われ修理をお願いしました。ところが、「屋根が酷い状態になっている。早く直さないと雨漏れする。」と言われ、慌てて契約書にサインしてしまいました…



不安をあおって契約を急がせる業者には、注意が必要です。その場ですぐに契約せず、複数の業者から見積もりを取ったり、家族や身近な人に相談しましょう。

訪問販売の場合、クリーニング・オフ出来る場合があります。あきらめず相談しましょう。

社会福祉士 伊藤 信子