

ひとりで悩んでいませんか？

介護者のつとて 茶話会

～参加者同士でお話ませんか？～

日 時：7/28(火) 10:00～11:00

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

対 象：介護をしている方
介護に興味がある方
これから介護を考えている方
どなたでもお気軽にご参加ください。

参加費：無 料

申込み：不 要

次 回：8月お休み・9/15(火)・10/27(火)



秋のボイス & かめ亀手ぬぐい トレーニング サイズ

日 時：9/16(水)、30(水)
10/21(水)、28(水)

いずれも10:00～11:30

場 所：沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

講 師：安彦栄子先生

参加費：無 料

申込み：受付中

定 員：30名程度

持ち物：室内履き・手ぬぐい・飲み物



お水を1杯、健康への1歩

認知症看護認定
看護師から

「脱水予防！水分をとりましょう」

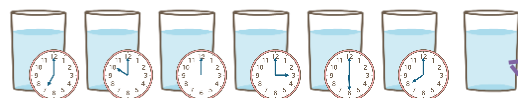
この時期によく耳にする言葉ですね。みなさんは一日にどれくらいの水分が必要かご存じですか？

食事から摂れる水分とは別に、飲む必要のある水分量の目安は、
およそ**1～1.5リットル**と言われています。

【オススメの飲み方】

- ・コップ1杯（150～200cc）を1日に6回くらい
- ・時間を決めて習慣化（2～3時間おき）

また、人間は寝ている間にもコップ1～2杯分の水分が失われるため
起床時も脱水になりやすい時間とされています。



汗を
かいたら
もう1杯

☆健康の“7ツ”ポイント☆

お水を飲むとトイレが近くなる
から嫌！と言う方もいらっしゃる
かと思います。トイレの動作
「立つ」「歩く」「座る」は
知らぬ間に身体を動かす
身近な運動、健康保持
につながります。



※持病で水分制限が必要な方は医師に相談し指示に従いましょう

これからの暑い時期を元気に過ごすために、お水を1杯（習慣の1杯）、健康への1歩を心がけましょう。

今月の はせ散歩



地域の健康づくりを応援！ ～ 保健活動推進員 ～



保健活動推進員をご存じですか？

保健活動推進員は、地域の皆さんがいつまでも元気に「食べて、歩いて、笑って」暮らせるよう、身近な健康づくりのお手伝いをしています。

活動の始まりは終戦後の衛生環境改善の時代にさかのぼり、害虫駆除や環境衛生活動などに携わっていたそうです。衛生状態がよくなった現在では、地域の皆さんの健康寿命を延ばすお手伝いをすることが主な活動となっています。

6月17日には、三ツ沢地区保健活動推進員主催のウォーキングを開催し、色鮮やかなあじさいを楽しみながら、地域の皆さんと歩きました。会長の齊藤さんは、「歩いていると、さまざまな発見があります。道端の野菜売り場を見つけたり、他の町会の方と知り合えたり、人とのつながりを感じることができます。メンバーにも恵まれ、長年活動が続けることができている」と話してくださいました。次回は、カフェすみれ南町の中で、健康チェックを開催予定です。皆さんもぜひご参加ください。



【活動予定】

- ・健康チェック：7月16日（木）
カフェすみれ南町 10時～12時
- ・ウォーキング：秋頃開催予定

次回も地域を支える身近な活動をご紹介します。