

しみずがおかだより

令和5年7月25日発行

気温の高い時期の運動で気を付けていただきたいこと！

無理な運動は事故のもと

気温が高い時ほど、また同じ気温でも湿度が高い時ほど、熱中症の危険性は高くなります。運動強度を調節し、無理をしないようにしましょう。



水分、塩分補給を心がけましょう
高齢者では喉が渇いたという感覚や汗をかき機能が低下します。運動前、運動中、運動後とこまめに水分を摂りましょう。

体温を下げる工夫

湿度が高いと暑くても汗をかきにくくなります。汗をかかないと身体の熱がこもりやすくなるので、シャワーを浴びる、水に濡らしたタオルで身体を拭くなど、体温を下げる工夫が必要です。



ウォーキングの際は運動環境の工夫を
日中の炎天下の時間は避けましょう。帽子の着用、通気性のよい服装を選び、風通しの良い日陰で多めに休憩を行うようにしましょう。

～木陰の多い地域の場所を紹介します～

気温の高い時間帯を避けて出かけてみてください



八幡町地域公園



清水が丘地域緑地(瀧神社周辺)



白糸台第3公園



押立町西公園

おいしく食べて夏バテ予防！！

夏は暑さで食欲が低下するうえ、たくさん汗をかいて体力が消耗し、栄養不足に陥りがちです。食欲がないときもできるだけ栄養バランスを考え、おいしく食事を摂ることが大切です。

手早く作れる夏バテ予防の簡単レシピもどうぞ。

夏に不足しがちな栄養素

ビタミンB1・・・疲労回復に！ 豚肉・卵・玄米・アボガド

ビタミンC・・・ストレスを軽減！ ピーマン・トマト・ジャガイモ・果物

タンパク質・・・体を作る！ 肉類・魚類・豆、豆製品・卵

参考資料：NHK健康チャンネルより

豚しゃぶサラダ

ちぎったサニーレタスを敷く。水で戻したわかめ、茹でた豚肉、スライスした玉ねぎを盛る。お好きなドレッシングをかけて完成。

えのきだけの梅しそ和え

えのきだけを軽く茹でて冷ます。千切りにした大葉とめんつゆでのばした梅肉を和えて完成。

発行元 社会福祉法人 府中市社会福祉協議会 ホームページ <http://www.fsyakyo.or.jp>

府中市地域包括支援センターしみずがおか

〒183-0012 府中市押立町2-26-23

TEL 042-363-1661 FAX 042-336-1199

★受付時間【日曜日を除く】午前8時30分から午後5時15分

(地域包括支援センターの緊急対応は、24時間電話受付)



オレンジサロンのお知らせ

〔認知症家族介護者教室・懇談会〕

日時：令和5年9月16日（土）
午後2時～4時

会場：押立文化センター 2階講堂

参加費：無料 内容：歯科について

※詳細はお問い合わせください。

認知症の家族を介護されている方、認知症について知りたい方、どなたでも参加いただけます。会場と講師がオンラインでつながります！お気軽にご参加ください。

出前講座いたします！

お気軽にご相談ください

『認知症サポーター「ささえ隊」養成講座』

府中市では認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して、自治会や学校、商店街、職場、有志の集まりなどに
出前講座を実施しております。



『介護予防・フレイル予防に関する講座』

地域で活動するグループに講師を派遣し、転倒予防、認知機能低下予防、栄養・口腔ケア等の介護予防に関する出前講座、体力測定会を実施しております。



【出張講座・介護予防事業 問合せ・申込み】

府中市地域包括支援センターしみずがおか

☎ 042-363-1661

頭の体操！



難読漢字 読めるかな？



⑤

④

③

②

①

飛蝗

薫風

水母

鬼灯

向日葵



市内にお住いの65歳以上の方を対象に介護予防事業を実施しています。お気軽にご相談ください。

○フレイル予防講習会○

元気一番!!ふちゅう体操
イメージキャラクター
ひばビー



フレイルとは、加齢にともない心身の活力が低下している状態を言います。フレイルを予防するために必要な運動と社会参加の方法、栄養と口腔機能について学びます。日程詳細はお問い合わせください。



○介護予防講座○

転倒予防、認知機能低下予防、栄養・口腔ケア、体操等、介護予防に関する知識などを学ぶための講座を開催しています。日程詳細はお問い合わせください。



○みんチャレ体験講座○

日時：令和5年8月9日・16日（水）※2週連続講座

午後1時30分～3時

会場：白糸台文化センター 3階講堂

※詳細はお問い合わせください。



『健康になるためのスマホ講座』として、チームを作って励ましあいながら仲間と一緒にフレイル予防をする講座を開催しています。

府中市社会福祉協議会

財政サポーター募集中!



当協議会の会員として財政的なサポーターになってくださる方を募集しています。年間300円から、どなたでもいつからでも加入できます。多くの皆さまのご協力をお願いいたします。

年会費(4月1日～翌年3月31日)

・個人会員会費 300円以上

・団体会員会費 2,000円以上

※会費に代えて寄付金としての取り扱いもできます。

【申込み・問合せ】地域福祉部 総務課

TEL：042-364-5137

FAX：042-362-9090