



はちみつ便り

〒123-0845 足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

地域支援マップのご報告



昨年度、あんしんネットワークの皆様を始め、地域の皆様にご協力いただきました「地域支援マップ」について、1つの形として完成をさせる事ができましたので、ご報告します。

今後も、皆様と情報交換をしながら、地域の方に活用していただけるような居場所やサービス等の情報の収集・更新を行っていききたいと思います。

表紙を開くと・・・



それぞれの住所地によって、掲載している情報が確認できるようにまとめてあります！

らくらく教室で介護予防☆

はちみつ便り3月号(58号)でご案内した、地域包括支援センターが行うらくらく教室が4月より始まりました。1か月に2回、定期的に行っています。今回はらくらく教室の様子をご紹介します。まだまだ参加者募集中です！

↓ボールを用いたマット運動(体操)



→マシンを使い、
筋肉トレーニング



食中毒予防3か条

6月のあんしん学習会

その1 菌をつけない

…手洗いをこまめにし、食品を保存する時はラップをしましょう。

その2 菌を増やさない

…調理後はすぐに食べ、保存する場合は冷蔵庫へしまいましょう。

その3 菌を殺す

…食品はよく加熱しましょう。調理器具も熱湯や漂白剤で殺菌を。

※食中毒の主な症状は嘔吐・腹痛・下痢などの胃腸症状です。食中毒を起こす細菌が食べ物の中で増えていても味や臭いが変わるということはありません。

7日（火）の学習会では、区内でも珍しい男性専門のサロンを運営されている『男談サロン』の方々より、お話をいただきました。

サロン開設から運営までのお手伝いをされている基幹地域包括支援センターの職員さんからも、改めて地域の方々が集う場所【サロン】についてご案内があり、今回も活発な意見交換が行われました。サロン活動や男談サロンについて、ご興味のある方は地域包括支援センター西新井本町までお問い合わせ下さい！



かくれ脱水に注意！！

梅雨明けを迎えると、熱中症が増えるといわれています。熱中症では、体から水分が失われる脱水が最初に起きます。脱水症状は、はじめは気づきにくく、自覚症状のない脱水は「かくれ脱水」と言われ、注意が必要です。十分な対策を取り、この暑い夏を乗り切りましょう！！

かくれ脱水の症状

①夜に足がつる ②大量の発汗 ③集中力の低下（いつもできている家事や仕事の時間が長くなる） ④めまい、立ちくらみ ⑤食欲不振 ⑥しびれ ⑦脱力

かくれ脱水を予防するために、こまめな水分補給をし、予防効果のある食材（たんぱく質：大豆製品、鶏肉等）を摂るようにしましょう。

水分補給のポイント

- ・汗をかいたとき→水分＋塩分（スポーツドリンクや経口補水液）
- ・汗をかいていないとき→水分のみ（水、麦茶等）

※一度にたくさん飲むと胃腸に負担をかけるので一口づつ、更に就寝前と起床時に水分を摂りましょう。

家庭でもできる経口補水液の作り方

水1リットル、塩3グラム（小さじ2分の1）、砂糖40グラム（大さじ4と2分の1）を混ぜ合わせる。レモン半個分をしぼった汁を加えると飲みやすくなる。