



白石地区 7月号

予防かわら版

発行：介護予防センター白石中央 2024年7月
本郷通3丁目南1-35コミュニティホーム白石内

北海道でもしつかり 熱中症予防



こまめな【水分】



梅干
漬け物など

ほどよく【塩分】

「水分を」こまめに
のどがかわいていなくても、「こまめに水分をとりましょう。
スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収
がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。
「塩分を」ほどよく
過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通して
ほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、水分補
給だけでなく、塩分補給も大切なポイントです。
※(注) 医師から水分や塩分の制限がある場合は、よく相談の
上、その指示に従いましょう。



【丈夫な体を】つくる

「睡眠環境を」快適に
エアコンや扇風機を適度に使って睡
眠環境を整え、寝ている間の熱中症
を予防します。
「食事」をしつかり
バランスのよい食事や十分な睡眠
をとり、丈夫な体をつくりましょう。
体調管理をする上で、熱中症にか
かりにくい体づくりをすることが大
切です。



～栄養たっぷり
冷やしそうめん～

《材料》

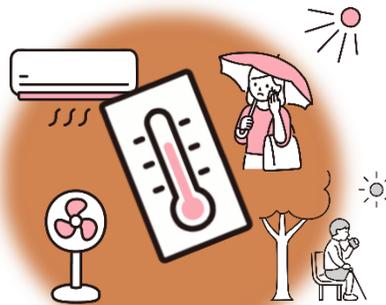
- ・そうめん…1束
- ・冷凍おくら…お好み
- ・納豆…1/2パック
- ・梅干し…1粒
- ・温泉卵…1個
- ・かつお節…お好み
- ・めんつゆ…大さじ1

《作り方》

- ①そうめんをゆで、おくら、納豆、温泉卵、刻みのりをのせる。
- ②梅干をつぶし、めんつゆと混ぜ合わせかける。
※小ネギや刻みのりも合います

手抜き

外に出るときは、直射日光をさけ日傘や日かげ
を選び歩き、暑さや日差しにさらされる環境で活
動をするときは、こまめな休憩をとり、無
理をしないようにしましょう。
水筒など「飲み物」を持ち歩き、いつでも
すぐ水分補給できるようにしておきましょう。
上手に「冷却グッズ」を利用し、日々の生
活の中で、暑さに対する工夫を行いましょう。



今の【気温と湿度】

いま自分のいる環境
の気温や湿度を気にし
てください。
おうちの中は、室温を
適度に下げ、過度の節
電や「この程度の
暑さならと、我慢
しない」でください。

8. 9月シニアリフレッシュ教室 毎回飲み物ご持参!

会場	日時	講座	備考・持ち物
共栄福祉会館 平和通7丁目南1-1 5 毎月第4火曜	8/27(火) 午後 13:30 ~ 15:00	キッズ、シニア、障がいのある方も楽しめる! 「モルック」で遊ぼう!!	汗ふきタオル 要申込み 20名
	9/24(火) 午後 13:30 ~ 14:30	ツボを押さえて、マッサージ! 自律神経を整えてリラックスタイム♪ 協力 からだ元気治療院白石店 理学療法士 齊藤学さん	裸足になります 要申込み 20名
白石駅前会館 平和通2丁目北3-6 毎月第1金曜	8/2(金) 午後13:30 ~ 15:00	昭和初期の白石は… 意外と知らない郷土の話 ご近所先生 郷土史研究 川村一男さん	要申込み 24名
	9/6(金) 午後13:30 ~ 15:00	キッズ、シニア、障がいのある方も楽しめる! 「モルック」で遊ぼう!!	汗ふきタオル 要申込み 20名
中央福祉会館 中央1条5丁目4-36 毎月最終木曜	8/29(木) 午前 10:00 ~ 11:30	キッズ、シニア、障がいのある方も楽しめる! 「モルック」で遊ぼう!!	汗ふきタオル 要申込み 20名
	9/12(木) 午前 10:00 ~ 11:30	健康情報に振り回されて疲れている方 自分に適した運動と量を知ろう!! 協力 みらいスタジオ 作業療法士 奥村宣仁さん	汗ふきタオル 要申込み 20名
レモン カフェ コミュニティ ホーム白石 本郷通3丁目南1-3 毎月不定期 水曜	8/21(水) 午後 13:30 ~ 15:00	笑う門には福来る!! 笑いヨガ教室 協力 笑いヨガリーダー 高橋利奈さん	満員御礼 うわ靴 100円
	9/18(水) 午後 13:30 ~ 15:00	「語り」と「ウクレレ」の世界を体験してみませんか? 語り & 唄ごえ教室 ご近所先生 語り:加藤さん うたごえ:須釜さん	要申込み 25名 うわ靴

公園は予約なし
祝日・雨天休み
10月末まで
水分忘れずに!
気軽に来てね



南郷丘公園	南郷通2丁目北4 (白石中央自動車学校向い)	月曜日・金曜日 9時~9時半
わらべ公園	平和通2丁目北7 (クラーク高校白石キャンパス横)	月曜日 10時~10時半
フレンド公園	南郷通2丁目南 (南白石小学校横)	火曜日 9時~9時半
もつき公園	白石区東札幌6条4丁目2 (白石明日佳病院斜め向い)	水曜日 9時~9時半
共栄公園	平和通7丁目南2 (白石郵便局裏側)	金曜日 10時~10時半

概ね60才以上の方対象に、介護予防教室を開催中です! 転入してきたばかりの方や初めての方も、お気軽に電話やラインでのお問合せを!

☎011-864-5535

介護予防センター白石中央
ほりた / やまもと



☆LINE登録お願い☆