富里市地域包括支援センターだより

（南部地区版） 令和7年

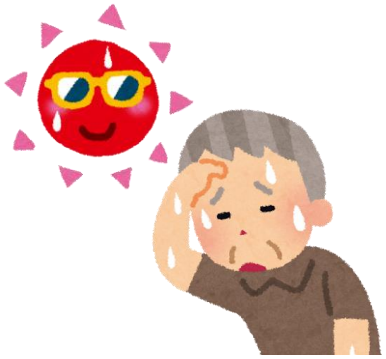
食中毒に気を付けて

6月といえば、梅雨ですね。梅雨入りすると湿度が**80%以上**になるような日が続き、カビやダニが発生しやすくなります。湿気対策の基本はなんといっても換気です。梅雨の晴れ間を生かして こまめに換気をしましょう！
カビの胞子の根は目に見えているよりずっと広い部分まで生えています。カビのある場所を取り除いても、カビから発生した毒素や、カビの一部である菌糸が残ってしまうことがあります。
食べ物を粗末にしてはいけませんが、身体のことを考えて食べ物にカビが生えたら食べないで下さい。

エアコン対策はお早めに！

エアコンの掃除の依頼や買い替えを検討している方は6月中に終わらせましょう。7月になると予約でいっぱいになり1か月待ちなど長い時間がかかってしまいます。最近の夏はとにかく暑いので、早めの今の内に対策をしておきましょう。

熱中症に注意



まだ6月ですが今年も暑い日が続くことが予想されています。
身体がまだ暑さに慣れておらず汗をかきにくいこの季節も熱中症に十分注意が必要です。
暑くてもシャワーだけではなく2日に1回は湯船に浸かる様にすると、身体が暑さに慣れやすいと言われています。
家事や運動、外での作業や入浴の前後にはこまめに水分を摂る様に心掛けましょう。

クリーンウォーク

南部包括主催のクリーンウォークを5月6日(火)に開催予定でしたが、残念ながら**雨天により中止**となりました。

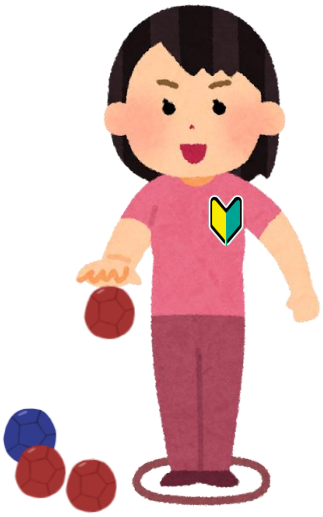
つきましては、**10月18日(土)**にクリーンウォークの振り替え開催が決定しました！
私たちの富里を綺麗にしつつ、みんなでウォーキングを行う事で自慢の町と健康を手に入れましょう。

告知

7/19(土)に**ゴミ問題についての話し合い**を南部包括にて開催します。
是非ご参加ください。

ボッチャ体験会

今年もボッチャ体験会を開催します。開催予定日は7/15(火)、9/16(火)、11/18(火)です。
時間は１０時から１１時半までです。グループを作って対戦を行います。
予約制となりますので申込みは南部包括にご連絡下さい。
ボッチャは高齢者から子供まで一緒に楽しむことが出来るスポーツです。
この機会にぜひ体験して下さい。



富里市南部地域包括支援センターのご案内

住所：富里市立沢新田192-3
(特別養護老人ホーム 九十九荘向かい)

電話番号 0476-90-6331

相談受付時間 8:30～17:15
（土日・祝日・年末年始12/29～1/3まで休業）

↑ ↑ ↑
ホームページは
こちらから