



熱中症注意喚起・見守り

老若男女問わず、熱中症対策が必要な季節になりましたので、**75歳以上で、お一人暮らしの方**のお宅へ声掛け・確認のため訪問いたします。

「水・涼・無」の「すずむ」を合言葉に

- す**い分補給は、こまめにしましょう(塩分もわすれずに)
- ず**っと直射日光の下は避けましょう(木陰、帽子や日傘)
- む**理せず休息をとりましょう(エアコンや扇風機を活用)

熱中症対策を**万全**にして、一緒に**暑い夏**を乗り越えましょう。



健康診断を受けましょう

『満75歳以上の方は**無料**です』

期間は 5/1~11/30 までです。

うすい緑の封筒に**青**と**ピンク**の用紙が入っていると思います。誕生日前に健診を受けてしまうと、有料になりますのでご注意ください。



口腔ケア(オーラルフレイル)

『フレイル予防の大切な1つです』

口の機能の衰えを防ぐ重要な要素です。**お口の機能を維持**することで、全身の健康や栄養状態を保ち、誤嚥性肺炎などの重篤な疾患を予防することにつながります。

フレイルって？

加齢によって心身の活力が低下した状態
虚弱

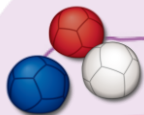
フレイル予防のための三つの柱

栄養(食生活)

運動
(身体活動)

社会参加

お知らせ



ボッチャ体験会

次回開催日

7月21日(火)

参加できる方は要予約です
お電話お待ちしております



スマホで遊ぼう!!

5月から月1回で始まった
スマホで遊ぼう!!ですが
定員数いっぱいのため
募集は終了しております

ゴメンナサイ!

脳トレ

頭の体操 第二弾!! 【解答は7月号で!!】

矢印に従って読むと二字熟語になるように口に漢字を入れてください(目標3分)

① 一 ↓ 每 → □ → 年 撃 ↓ 酌	② 消 ↓ □ → 黙 配 ↓ 殿	③ 奇 ↓ □ → 然 風 ↓ 数	④ 低 ↓ □ → 称 ↓ 説
⑤ 備 ↓ 貯 → □ → 積 超 ↓ 熱	⑥ 優 ↓ □ → 冬 弾 ↓ 境	⑦ 一 ↓ □ → 裸 発 ↓ 腰	⑧ 熱 ↓ □ → 気 ↓ 騷

富里市南部地域包括支援センター

住所: 富里市立沢新田192-3 (九十九壮向かい)

電話: 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

