

あったかふれあいセンターさが便利 NO.50 6月号



あったかさがの認知症カフェ

今回は【水分の大切さ】の話でした。
 ☆一日の水分量の目安は 《体重×30》
 ☆水分不足で身体がむくみやすくなるので、
 毒素を出すために水をたくさん飲むように！
 ☆寝る30分前くらいからは、飲まない方が
 ぐっすり眠れるよ などなど
 「そうながやね！」とびっくりする内容が盛り
 だくさんでした。次回、6月9日(木)です。



上分サロン



交通安全講話の様子



今年度から上分地区におじゃま
 します！第1回のサロンは13名の
 参加がありました。消費者金融や
 災害時の備えの話も聞くことがで
 きました。次回8月3日は『フレイ
 ル予防教室』です。ぜひご参加く
 ださい。



避難タワーに登ります

中学生と一緒に避難訓練を行います。
 地域の方も是非ご参加ください。

日時: 6月14日(火) 10時~

集合場所: みらいホール

準備運動をして出発します



口腔ケアについて



口腔ケアには、唾液の分泌の促進や感染症、発熱、認知症の発症予防など
 メリットがたくさんあります。口腔ケアは疾患予防だけでなく、心身の健康にもつ
 ながり、表情も豊かに！よく食べて、身体機能が向上と、いうことなしです。
 口腔内の困りごとの相談もできます。ぜひご参加ください。



日時: 6月8日(水)10時~
 場所: あったか集いルーム
 講師: 小野 智代さん

