

# 7月

桔梗が丘地区福祉便り

令和6年 7月号 (第267号)

## 陽だまり

桔梗が丘自治連合協議会

桔梗が丘地区民生委員児童委員協議会



### 熱中症に気をつけよう！

熱中症予防に水分摂取はよく耳にしますがカリウムやタンパク質も大切という事ご存知ですか？

○カリウム…夏野菜に多く含まれます。代表的な野菜がキュウリ。海藻類も OK です。

○タンパク質…摂りやすいのは大豆＝豆腐や納豆。タンパク質を摂ると熱中症になりにくく、もしなっても重症化しにくい事がわかっています。体の骨・血・筋肉の材料でもあるタンパク質。日頃からお肉やお魚の摂取も心がけたいものです。

### サロンだより

6月14日、2番町いきいきサロンを開催しました。

アコーディオン演奏を聴きながら、みなさんと一緒に、曲に合わせて歌を歌ったり、指を動かして楽しみました。

その後、まちの保健室によるテニスボールを使った体操をして体をほぐしました。みなさん楽しみながら、笑顔で参加されていました。



### まちの保健室だより

#### 歯磨きは感染予防！！

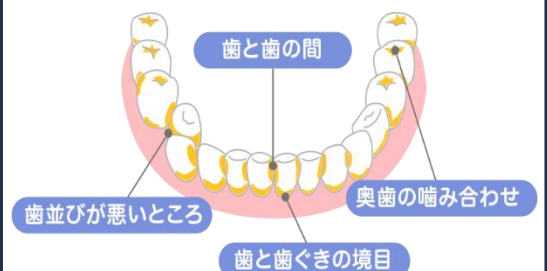
お口を清潔に保つことで、感染リスクを軽減できます。歯磨きをおろそかにすると悪い細菌が増え、全身の健康バランスを崩すことにつながります。

お口の中の悪い細菌は、ウイルスが細胞内へ侵入するのを助けてしまったり、体の免疫力を低下させてしまったり、誤嚥性肺炎を引き起こすことにもなります。

誰もができる歯みがきなどのお口のケアは、感染症対策の第一歩。

適切なケアを習慣にして、お口と体の健康を保ちましょう！

#### みがき残しの多いところ



まちの保健室 (桔梗が丘南市民センター内にあります)

TEL 65-1299

桔梗が丘市民センター TEL65-1206

地区民生委員児童委員

TEL

“ 支えあう 住みよい社会 地域から “

小さな日陰を探しながら歩く、そんな暑い季節になりました。このところ毎年、最高気温の記録が更新されています。室内の温度にも気を付けてお過ごし下さい。この夏は、ボランティアとして一緒にお正月遊びを楽しんだ一年生の子どもたちから、可愛い手紙とともに贈られた、朝顔の種を育てています。地域ぐるみで子育てをと、「学校・子どもたち・地域」が一体となり、絆を深めるいろいろな企画に私たち民生委員児童委員も参加しています。地域での見守りや楽しい体験を、子どもたちが思い出として、次の世代に繋いでいってくれることで、誰もが安心して暮らしていける“ほっとまち”になっていくことを願っています。夏休みも始まります。温かく育ちを見守っていきましょう。