



8月～9月あったか集い予定

地区	月	午前10時～午後3時	午後1時半～午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	8月	9(金).27(火)	19(月)	袖ノ木	8月	13(火)
	9月	13(金).24(火)	4(水)		9月	10(火)
亀ノ川	8月	12(月).26(月)	5(月)	来栖野	8月	6(火).20(火).27(火)
	9月	9(月).23(月)	2(月)		9月	3(火).17(火).24(火)
広野	8月		14(水).28(水)	皆尾	8月	1(木).8(木).13(火).22(木).29(木)
	9月		11(水).25(水)		9月	5(木).10(火).12(木).19(木).26(木)
宮ノ川	8月		2(金).16(金)	下長谷	8月	5(月).23(金)
	9月		6(金).20(金)		9月	9(月).27(金)
星ヶ丘		午前8時半～午前11時	午後7時～	上下長谷	8月	お休み
	8月	18(日)	8(木)	9月	6(金)	
	9月	15(日)	12(木)	上長谷	8月	10(土).24(土).27(火)
				8月	21(水)	
				9月	18(水)	
				成山	8月	3(土).27(火)
				9月	10(火).24(火)	

介護予防教室
6日13:30～

介護予防教室
5日10:30～

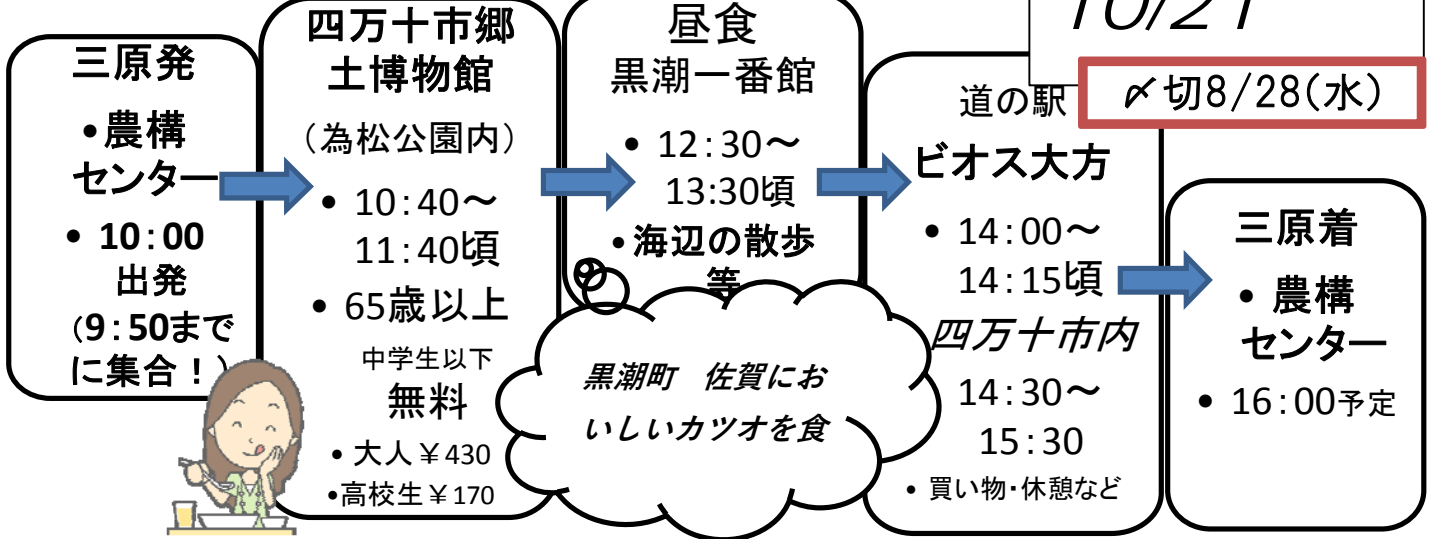
薬剤師講演
13日13:00～

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により¥400で温かくておいしい昼食が食べられます。
三原村社会福祉協議会46-3003ま

☆集いの日程は都合により変更することがあります。

あったか集いに参加されている方へ 野外活動の案内

日時 
10/21
日切8/28(水)



上長谷の集いより



まあ～見事な
巻きずし(^^♪

みんなで食べる食事は話も
弾み料理がより美味しく感
じられます。大勢で食べる
事で支援員さんにとっても
参加者さんにとってもお互
いに刺激になってい



このトマトは 誰が持ってきてくれたがかね？

脱水に気を付けて！！

- 体内の水分量が減っている
- 内臓の働きの低下
- のどの渇きに気づきにくい
- 病気や排泄障害がある
- 薬を服用している

血圧を下げる降圧
薬を服用している人は、
尿の排出を促して塩分
を体外に出すために利
尿作用を含んでいるも



☆1日に必要な水分量を知っておく(持病がある場合は、医師と相談)

一般的に高齢者の1日に必要な水分摂取量は、体重1kgあたり約40ml。体重50kgの人の場合約2ℓ。

この数値には食事の際に食べ物から摂取する水分量も含まれており、食事の際に食べ物から摂取する

水分は大体1ℓ程なので、食事以外に約1.5～2mlの水分摂取するのが目安。

☆部屋の湿度や温度調節

☆定期的な水分補給

☆好みの飲み物で水分補給

☆フルーツやゼリーなどで水分補給

