



あったかふれあいセンター

三原村社会福祉協議会 TEL : 46-3003 担当 : 澤田・田邊・祖父江

2024 6 月の予定

日	月	火	水	木	金	土
		下線は保健師さんによる健康相談の日です				1
2	3	4 ひまわり	5 PM広野	6 皆尾	7 上下長谷 PM宮ノ川	8
9	10 亀ノ川 下長谷	11 柚ノ木	12	13 皆尾 成山 星ヶ丘	14 下切	15 星ヶ丘モーニング
16	17 PM亀ノ川	18 下長谷	19 PM広野	20 拠点	21 PM宮ノ川	22
23	24 亀ノ川	25 下切	26 拠点	27 皆尾 成山	28 狼内	29
30						

【消防による地震対策講習会】

※当日及び講習中に緊急事態が発生した場合中断する場合があります

6 月 13 日（皆尾）・24 日（亀ノ川） 13：30～14：30

【聖ヶ丘病院による出前認知症予防教室】

6 月 27 日（成山） 13：30～15：00

【筒井病院 理学療法士による介護予防教室】

6 月 7 日（宮ノ川）・28 日（狼内） 14：00～15：00

（令和 6 年度 介護予防教室開催日）

宮ノ川	6 月 7 日	7 月 5 日	8 月 2 日
	9 月 6 日	10 月 4 日	11 月 1 日
狼内	6 月 28 日	7 月 26 日	8 月 23 日
	9 月 27 日	10 月 25 日	11 月 22 日

オーラルフレイル※予防教室

※口腔機能の衰え

5月22日（拠点）・23日（成山）は、高知県歯科衛生士会の中越さんにお越しいただき、介護予防教室を開催しました。



口腔ケアでフレイル予防

5月27日（亀ノ川）は、幡多在宅歯科連携室の山口さんと川村さんにお越しいただきました。幡多在宅歯科連携室では、高齢や障害などの理由で歯科医院に通院できない方々が、在宅で歯科診療が受けられるように相談を受けたり、歯科医院へ繋ぐ役割だそうです。

元気なうちからお口について関心を持つことが大切ということで、お口を清潔に保つためのお話や、お口の体操を教えてくださいました。あいうべ体操をすることで、食べこぼしが防げるなどの効果がありますので1日30回、お家でもぜひ実践してみてください!!



あ
い
う
べ
ー



熱中症を予防しよう！

お酒やコーヒー、牛乳などには利尿作用が含まれているため夏場の水分補給には適しておらず、熱中症予防には、麦茶やスポーツドリンクが効果的だそうです。

動物ことわざクイズ

① の面に水 どんな仕打ちを受けても、平気な人を言う。

② 門前の 後門の ある危難を避けたところ別の危難に遭遇する状況の例え。

蛇 狼 蛙
池 馬 井

