

令和5年8月21日から9月20日の活動予定

ふれあいグループ

8月23日（水）地域ケア個別会議
9月 5日（火）ふれあいグループ会議

子育て支援グループ

おもちゃライブラリ
8月25日（金）親子で楽しく遊ぼう
（青少年育成部と共催）
9月 8日（金）子育て相談

介護支援グループ

9月5日（火）第2回グループ会議
9月8日（金）認知症予防教室「サロンあすなろ」
包括支援センター小咲園による
「認知症予防」についての講話

高齢者支援グループ

さわやかクラブ
8月24日（木）ハーモニーフレンズ（市社協）
9月14日（木）ピンポンコロコロゲーム

水中毒と熱中症に注意しましょう



水中毒はご存じですか

過剰な水分だけ摂取することによる症状のことです。
水分を補おうと大量の水だけを飲むことによって、血液中の塩分濃度が急激に低下し、「低ナトリウム血症」の状態になることが水中毒の原因です。



水中毒の症状とは

主な症状は、めまいや頭痛・多尿・頻尿・下痢
悪化すると吐き気・嘔吐・意識障害・呼吸困難

熱中症とは

熱中症は単なる”水不足”ではありません。
体内の水分と塩分が足りない状態の事です。

水中毒と熱中症にならないための予防・対策とは

こまめに水分を摂る。大量の水を一度に飲むと体内の電解質バランスが乱れます。
一回の水分摂取で補うのではなく小まめに分けて水分を摂るようにしましょう。
その時に合わせて塩分も摂りましょう。

緑茶、烏龍茶、コーヒー、紅茶はカフェインが含まれているため利尿作用があるので水分補給には不向きです。大量の汗をかいた時は、スポーツ飲料、経口補水液（Os1など）が適しています。
暑い夏を乗り切りましょう。

近頃、日立市内で詐欺が横行していますので くれぐれも注意してください。

日立市では今年になってから消費者がトラブルに巻き込まれることが急増しています。
一番多いトラブルの相談は、通信販売が多いです。通信販売はクーリング・オフ制度が適用されませんので、契約する前にもう一度よく考えてから申し込むようにしましょう。



不安に思った場合やトラブルになった場合は、
消費者ホットライン
（188；「いやや！」）に
ご相談ください。

7月5日（水）第3回認知症予防教室が
「平和台自治会」と「サロンふれあう会」
の合同で平和台公民館で行われました。



介護
支援
グル
ープ

脳トレ、軽い運動等行い、身体も一緒に
リフレッシュできたようです。



7月28日（金）

親と子の相談日で子育て支援センターから2名の方がみえて、
手遊びやシアター遊びをしてみんな楽しく過ごすことが出来
ました。



子
育
て
支
援
グ
ル
ー
プ



7月27日（木）

お琴と尺八、三味線を目の前で生の演奏を
聞くことができ、とても貴重な経験ができた
と皆さんから喜びの声をいただきました。
また、機会があったらお願いしたいという
意見をたくさんいただきました。



高
齢
者
支
援
グ
ル
ー
プ



令和5年度 敬老長寿お祝い事業について

年度内に80歳となる方を対象に、例年9月に実施
してきた「敬老高齢者元気応援事業」を見直し、新
たな敬老事業を実施することになりました。

対象者は、年度内に80歳、85歳及び、90歳以上
の方です。諏訪学区として、お米、鮭フレーク、乾
燥味噌汁を送る予定です。

