

ありがとう

28th

皆様と共に

社会福祉法人伊賀市社会事業協会

ときめきニュース

かしの木ひろば



第334号

全国各地とも平年より早く梅雨明けし、観測史上最も短い梅雨となりました。いよいよ本格的な夏の到来です。規則正しい生活、適度な運動、水分補給をこまめに行ない、熱中症などには十分に気を付けてお過ごしください。さて、7月といえば七夕ですね。皆さまは何を願いますか。



「7月の予定」

- 7日(木) 音楽療法 ♪ 藤森裕子先生
♪ 前田美佐先生
- 12日(火) お茶の会
- 19日(火) 避難訓練



ヘルパーより

『熱中症予防 ～健康に夏を迎えましょう～』



熱中症とは…

体温が上がり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛など様々な症状を起こすこと。

熱中症クイズ - 正しいのはどれ? - 答えは下にあります。

- 令和3年(5月～9月)熱中症によって救急搬送された人数は?
A.約1万人 B.約3万人 C.約5万人
- 救急搬送された熱中症の発生場所として一番多いところは?
A.道路 B.自宅(家の中) C.屋外
- 熱中症になった場合、どこを集中的に冷やすのが効果的?
A.顔の額 B.脇の下、首、脚の付け根 C.目

熱中症を予防するためには…

- 暑さを避ける。(我慢せずにエアコンを使う、涼しい服装をする、帽子や日傘の使用、日陰を利用する)
- こまめに水分・塩分補給する。(喉が渇く前に!スポーツドリンク・梅干し・塩分タブレット等)
- 体調管理をする。(十分な睡眠を取る。バランスの取れた食事をする。体温測定・健康チェックをする。)
- 暑さに備えた身体作りをする。(徐々に身体を暑さに慣れさせておく。無理のない範囲で適度に運動する。)

涼しい服装

日陰を利用

日傘・帽子

水分・塩分補給



1. C (47,877人搬送) 2. B (自宅39.4%、道路17.5%、屋外11.1%) 3. B (体表近く太い静脈がある場所を冷やすのが最も効果的)

「今月のヘルパーレシピ」



『食欲増進! きゅうりとキムチのピリ辛お味噌汁』

【材料】(2人分)

- きゅうり・・・1本
- 絹ごし豆腐・・・1/2丁
- キムチ・・・お好みで
- 大葉・・・お好みで
- みょうが・・・お好みで
- だし汁・・・200ml (顆粒だしを使用してもよい)
- 味噌・・・小さじ2



【作り方】

- きゅうりは皮をピーラーでむき、薄い輪切りにする。絹ごし豆腐は2cm角ほどに切る。
- 鍋にだし汁を入れて沸騰させ、きゅうり、絹ごし豆腐を入れて、きゅうりが好みの硬さになるまで火を通す。
- 味噌を溶かし入れ、お椀に盛る。最後にキムチと大葉、みょうがを盛り付けて完成。

冷やして食べても美味しいお味噌汁です。その日の気温や体調に合わせて食べてみてください。香味野菜の大葉やみょうが、キムチが食欲を促してくれます。