

No.135

令和5年6月号

てとて 

発行元:社会福祉法人 福島市社会福祉協議会

所在地:福島市森合町10 番1号

福島市保健福祉センター2F

TEL: 024-533-8881

FAX: 024-533-8879

Email:f-fukkou@f-shishakyo.or.jp

お元気ですか〜?!

気温の高い日が増えてきました。

ごはんはおいしく食べられていますか?

栄養と休養をしっかりと意識して、あまり無理をせず、
今月もどうぞお健やかに過ごしてください。



4月26日「てとて」を開催しました。

県立医大の瀬藤 乃理子(せとう のりこ)先生に、
ストレスとの向き合い方、呼吸法や瞑想をすることによる
ストレスからの回復方法についてのお話を伺いました。



協力:心のケアセンター



ホッとサロン「てとて」のご案内

会場などお間違えのないようご注意ください。

★6月28日(水)【わくわく☆レクリエーション】

会場:キョウワグループ・テルサホール(福島テルサ)
3F 大会議室「あぶくま」

住所:福島市上町4番25号

電話:024-521-1500

開場:9:30

動きやすい服装で
おいでください。



頭と体を楽しく
動かしましょう

★7月26日(水)【いきいき元気! 今日から始めるフレイル予防】

会場:キョウワグループ・テルサホール(福島テルサ)
3F 大会議室「あぶくま」

住所:福島市上町4番25号

電話:024-521-1500

開場:9:30

講師:福島市役所 長寿福祉課 保健師 2名

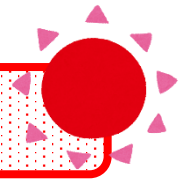
市役所 長寿福祉課の保健師さんに
健康に生活を送るためのお話を
うかがいます。

健康相談コーナーもあります!



お願い 当日は、各自、飲み物持参・マスク着用でご参加ください。
会場への入場の際には、検温と手指消毒にご協力ください。
会場内への入退場の際は、一定間隔を確保するため、職員がご案内いたします。

熱中症注意期間が始まっています



高温多湿な環境に長時間いると、体温を調節する機能がうまく働かなくなり、体に熱がこもってしまいます。この状態が《熱中症》です。

加齢に伴い、体内の水分量は少なくなる傾向があり、特に注意が必要です。

正しい知識を身につけ、予防を意識して、暑い時期の体調を管理していきましょう。

「自分は大丈夫」と健康を過信してはいませんか？

予防ができているかどうか、一日数回のチェックが大切です。

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしていますか？

室内に温度計はありますか？ 現在の室温は何℃ですか？
(※温度計はリビング、寝室など、**各部屋**に置きましょう)



気温が高い日には、エアコンや扇風機を使っていますか？

部屋の風通しを良くしていますか？



暑さの中、買い物や作業などで無理をしていませんか？

めまい・頭痛・汗が止まらない、などの症状はありませんか？

緊急時の連絡先はすぐに確認できますか？

バランスのよい食事
で体調をととのえよう



暑さを避けよう、身を守ろう

【参考】厚生労働省 HP・総務省消防庁 HP.

～みなさまからのご意見・ご感想をお待ちしております～

寝る前にも
水分補給を!

