

いきいきクラブ通信

発行日：令和4年8月
発行所：宮城県大崎市古川極楽3-9-86
特定非営利活動法人ハッピーート大崎
電話番号：090-8610-8870
FAX番号：0229-22-7880
0229-22-7880
活動場所：吉野作造記念館ラウンジ

コロナに負けない！暑さに負けない！

野菜の花シリーズ「野菜の花です。何の花でしょう」



①



②



③

皆様方いかがお過ごしでしょうか。

新型コロナ感染症第7波に入り、8月5日、宮城県から「みやぎからB.A.5対策強化宣言」が出されました。それに伴い、いきいきクラブも1か月のお休みとなりました。これまでのお休みでも体の機能の衰えから介護保険を使うようになった方がたくさんいました。暑い夏・水害等で生活が一転した方があったと思います。

「にんげんだもの」いろいろなことがある。こんな時だからこそ、もう一度ご自分のしたいこと・楽しみを考えていただきたい。早く新型コロナウイルス感染症が終息しますようにと思っています。いきいきクラブが始まったときには、皆様方が考えたこと・やってみたことを教えてください。

『雨にも負けず』

宮澤賢治

雨にも負けず

風にも負けず

雪にも夏の暑さにも負けぬ

丈夫なカラダをもち

欲はなく

決して怒らず

いつも静かに笑っている



答え① オクラ ②なす ③みょうが

「新型コロナウイルス感染症」いきいきクラブの方々が気をつけたいポイント (1)

♡ 自覚症状を大切に ♡ 今回は**脱水**です

「**きいろ**」のおしっこ 要注意！



普段通りに水分を取りましょう



コップ1杯の水を取りましょう



1時間以内に250mlの水分を取りましょう

屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう



今すぐ250mlの水分を取りましょう

屋外あるいは発汗していれば、500mlの水分を取りましょう



今すぐに1,000mlの水分を取りましょう。この色より濃い、あるいは赤/茶色が混じっていればすぐに病院へ行きましょう

黄色の尿は脱水症状のサインです。マスクをしているとのどの渇きに気づきにくくなります。のどの渇く前にこまめな水分補給を！

厚生労働省ホームページ「尿の色で脱水症状チェック」より

「新型コロナウイルス感染症」いきいきクラブの方々が気をつけたいポイント (2)

健康を維持するためにできること



動かない時間を減らし生活不活発を予防しましょう



お口を清潔に保ちましょう。しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを



しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を取りましょう

家族や友人との支え合いが大切です



- ✦ 次回健康教室は「**口腔教室**」です。歯科衛生士が担当します。
- ✦ テーマは「**口腔機能低下はどんな影響をあたえるの?!**」
- ✦ 9月にお会いするのを楽しみにしています。