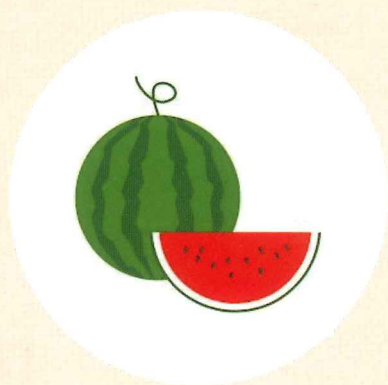
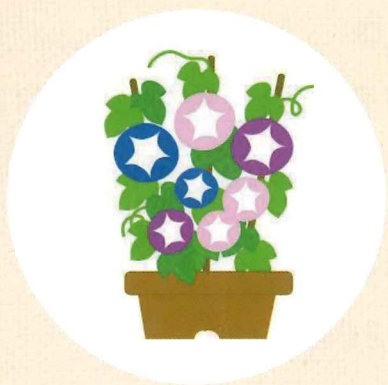


第49号 平成30年7月 発行
次回10月号

憩う通信



暑さが日ごとに増してまいりましたが、いかがお過ごしですか。



今月の一句

「扇風機 声をかけると 宇宙人」

作者：足立区伊興5丁目在住小学生

季語：扇風機

誰もが子供の頃に経験がある行動で、微笑ましいですね。



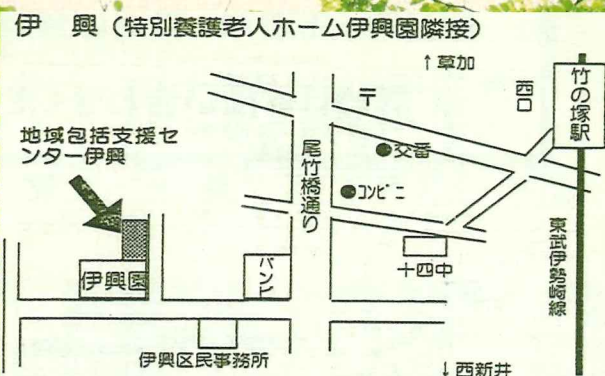
俳句募集しています！

足立区地域包括支援センター伊興
足立区伊興3-7-4
03-5837-1280

受付時間：月～土 9時～17時

定休日：日曜日・祝日・年末年始

<http://welgarden.or.jp/ikoen/>



お知らせ



お待ちしております！

❁ 若返りストレッチリズム体操

第一金曜日

場所：伊興地域学習センター3階

時間：13:00～14:30

平成30年7月6日

平成30年8月3日

平成30年9月7日



❁ 座ったままできる健康体操

第四火曜日

場所：伊興地域学習センター3階

時間：13:00～14:30

平成30年7月24日

平成30年8月28日

平成30年9月25日

❁ もの忘れ相談

日時：8月23日(木)13:00～

場所：地域包括支援センター伊興

担当医：ちばこどもクリニック 千葉 康之先生

申込み：先着2～3名、費用は無料です。



足立区医師会の「もの忘れ相談医」が、もの忘れの相談に応じます。ご家族のみの相談も可能です。

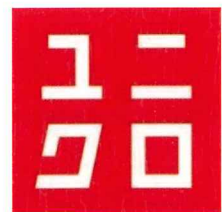
❁ 65才からの男の着こなし術

7月に開催予定！

場所：ユニクロ アリオ西新井店

申込み：先着順、費用は無料です。

※ 詳細はお問い合わせください



ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

地域包括支援センター伊興

足立区伊興3-7-4 Tel.03-5837-1280 (9時～17時)



知識の場



病気知識

熱中症にご注意を！

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。

- ・ 寝る前だからと水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。
- ・ 部屋の見やすい場所に温度計を置き、暑さを感じなくても室温が上がったらエアコンをつけるようにしましょう。



昭和39年の風景



伊興町(当時)から足立清掃工場をのぞむ

足立清掃工場(西保木間四丁目7番)は昭和39年4月1日より操業されました。田畑が広がるこの地域では、電車と煙突はどこからでも見る事ができたそうです。

脳トレチャレンジ



真中に入る漢字は何でしょう？
(二文字の言葉で共通する字が入ります。)

※ 答えは裏ページの左下

低カロリー・β-カロテン・ビタミンK/C/
カリウム・カルシウムが豊富

ズッキーニの ツナマヨネーズ焼き



材料:2人前
 ズッキーニ 1本
 黄ピーマン 1/2
 玉ねぎ 1/6
 ツナ缶 1缶

1. ズッキーニは縦半分に切り、スプーンなどで中身をくり抜く。くり抜いた中身は細かく刻む。
2. 黄ピーマンと玉ねぎは1cmの角切りにする。ツナは汁気をよくきっておく。
3. ズッキーニのくり抜いた中身と2をマヨネーズ 大さじ2で和える。
4. 1のくり抜いた中に3をのせ、マヨネーズで線描きし、オーブントースターで約7分焼く。



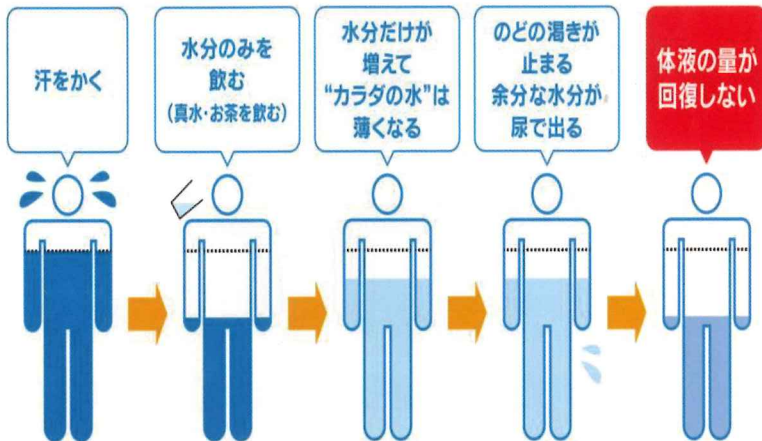
家族介護者教室

6月9日(土) 13:30~14:30

ウエルガーデン伊興園

水分補給時の自発的脱水に注意

脱水したときに水やお茶だけを飲んでいると…



体液のバランスを意識し、水分とイオンを補給



熱中症予防対策について、大塚製薬の方に来ていただきました。

【次回】7月14日(土) 13:30~
かかりつけ薬局について

※8月以降の内容については、お問い合わせください。

包括支援センターより



私たち介護支援専門員2名が、地域の担当者として65歳以上の方のお宅を訪問し、健康状態についてお伺いしております。介護保険制度に関する質問や相談もお受けします。よろしくお願ひします!



新しい看板ができました!

「場所がわかりにくい、通り過ぎてしまった」などの声が寄せられていましたので、地域の皆さまが来所する際にわかりやすいように、看板をつけました。

※ 脳トレチャレンジの答え: 用

