

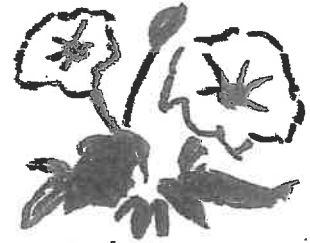
五葉会だより

会員数 7月 69名

令和5年7月1日

◇7月(文月)^{ふみづき}といえは 熱中症には気を付けましょう

7月と言えは、梅雨明けで、夏本番を迎えます。ウェザーニュースによると、「今年の夏は全国的に平年より暑い。暑さのピークは7月下旬から8月初旬に迎える。7月下旬には東北地方でも梅雨明けに。」と予想されております。こまめな水分補給や適切なマスクのつけ外し、十分な休憩や空調の適切な利用を行い、熱中症等体調管理には十分注意してください。



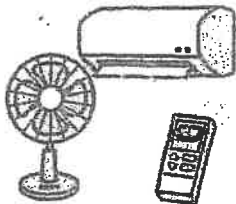
土用の丑の日(7月30日)

夏バテ防止として、「う」の付くものを食べると夏負けしないという言い伝えがあります。うどん、瓜、梅干等で、代表は「うなぎ」と思われますが、ウナギの旬は実は冬なのです。

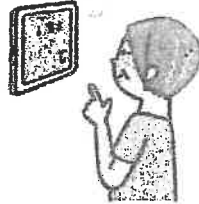
◇高齢者のための熱中症対策⇒厚生労働省、経済産業省、環境省からの情報

□予防法ができていないかチェックしましょう

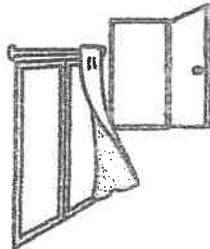
□エアコン・扇風機を上手に使用している



□部屋の温度を測っている



□部屋の風通しを良くしている



□必要に応じてマスクをはずしている



□こまめに水分補給をしている



□シャワーやタオルで体を冷やす



□暑い時は無理をしない



□涼しい服装をしている
外出時には日傘、帽子



□涼しい場所・施設を利用する



□緊急時・困った時の連絡先を確認している



◇4月・5月・6月・7月生まれ誕生会 〈福祉部〉

6月16日(金)午前10時から、4月、5月、6月、7月生まれの方の誕生会を行いました。暫くぶりの顔と顔を見合わせながら、互いに近況報告や健康管理等話題は尽きませんでした。当日「かたくり会」から“真っ赤な太陽”“仙台音頭”のリズムダンス、「うぐいす会」から“乗換駅”“桜の幸せ”のカラオケの披露がありました。その他懐かしいDVDのビデオ鑑賞がありました。これからも健康に気を付け、元気で暮らし再会を互いに誓い合いました。

◇東二地区老連主催健康麻雀大会

6月18日(日)東二地区老連主催の健康麻雀大会が、向陽台老人憩の家で行われました。五葉会からは5名の参加で奮闘しました。

◇仙老連主催のシルバースポーツセミナー 〈健康部〉

6月13日、20日黒松市民センターを会場にして、開催されました。いつもまでも自己管理のもと健康でフレール予防の無理のない健康教室です。五葉会からは5名の参加でした。3回目は7月4日にあります。

◇くらしのセミナー～被害に遭わないために

～最近の消費者被害・特殊詐欺～ 〈友愛部・福祉〉

7月21日(金)午前10時から、「被害に遭わないために」を題として、仙台市消費生活センター専門員様を講師として、くらしのセミナーを開催します。これは、町内会と共催で開催しております、健康介護セミナーの一環で、向陽台包括支援センター主催によるものです。

最近が高齢者を狙った特殊詐欺事件が起きております。是非参加して、被害に遭わないための知識を学びましょう。

◇会員の異動のお知らせ 〈総務部〉

新しい仲間になりました。これからも一緒に仲良く楽しく活動しましょう。
(6月)4班 佐藤 力

7月の予定

7月1日(土)9:45～東二地区老連役員会

7月1日(土)13:30～「地域社会福祉活動促進事業及び高齢者ウォーキング促進事業」説明会

7月2日(日)13:30～五葉会役員会

7月4日(火)13:00～シルバースポーツセミナー

7月14日(月)13:00～健康部の日

7月17日(月)10:00～区老連健康麻雀大会

7月18日(火)13:00～泉区老人クラブ連合会理事会

7月21日(金)10:00～くらしのセミナー(健康・介護予防セミナー)