

3年ぶりの須崎まつり花火大会が開催されます。とても楽しみです。中旬には夏の行事、お盆もあります。毎日ぐったりしそうなこの暑さ体に気をつけて元気に過ごしてくださいね。  
30分ほどの昼寝も体力維持に効果的です。

## 夏の健康管理

家のなかでも適度に冷房をかけ、1日7~8回ゆっくりと水分補給をしてください。

一気に飲むと体にとどまらず、すぐに尿として排出されるのでゆっくりと飲んでください。

麦茶にはほかのお茶よりミネラル多いのでおすすめです。

**栄養補給、水分補給、適度な運動、休息！！**  
夏を乗り切る要素です。



## 妙見山サロンオープン！



オープン記念にみんなで玉子焼きを作りました。玉子焼きそっちのけで、金魚の折り紙に夢中！



## 新町 ささえ愛

認知症ご本人と他者との関わり方を寸劇をとおして考えてみました。みなさんはどう思われますか？



男性利用者さんも玉子焼き作りに挑戦！おいしく出来ました。

## 毎日の暮らしの中、ちょっとした困り事はありませんか？



『近所や知人で心配な人がおる』こんなときに安否確認の訪問も行っていますのでお気軽にご相談ください。連携している関係機関に繋ぐことも行っています！



\*須崎市社会福祉協議会

☎ 42-0736

\*あったかふれあいセンター直通

☎ 080-6384-6486



# あったかふれあいセンターまちなかサロン

かわらばん 8月号 須崎市社会福祉協議会

～イベントカレンダー予定表～



日	月	火	水	木	金	土
休み	1	2 新町 口腔フレイルの話 体操後 14:00～ 	3	4	5 8店会 口腔フレイルの話 体操後 11:00～ 	6 休み
7 休み	8 山手 映画 男はつらいよ 13:00～ 8店会/工作 13:00～ 段ボールシューター	9 新町、買い物 午前体操後 11:30～ 	10 妙見山 工作教室 13:00～ 段ボールシューター バスボム	11 山の日 休み	12 8店会買い物 午前体操後 11:30～ 	13 休み
14 休み	15	16	17 ささえ愛 地域での助け合い を考えてみよう! 	18	19	20 休み
21 休み	22 山手(介護予防) 口腔フレイルの話 13:00～ 8店会/調理 13:00～ お菓子作り	23	24 妙見山 お菓子作り 13:00～ 	25 新町 映画 「老後の資金が ありません」 13:00～ 	26 8店会映画 「老後の資金が ありません」 13:00～ 	27 休み
28 休み	29	30	31  今月は歯科衛生士さんによる お口の健康のお話があります。 口腔フレイル予防、かみかみ体操を 詳しく説明してくれます。 ぜひご参加ください。			

イベント参加、送迎希望の方は**必ず前日までにご予約ください**。イベントによっては当日参加できない場合もあります。また、今後の新型コロナウイルス感染状況によっては休所となる場合がありますのでご了承ください。

イベントのご予約 ☎080-6384-6487