おうちでプラス一品コーナー

夏バテ予防に！夏野菜のミネストローネ

材料（2人分）			
豚バラ肉	80g	オリーブ油	大さじ1
☆ズッキーニ	$\frac{1}{2}$本	おろしにんにく	小さじ1
☆なす	1本	塩（肉用）	ふたつまみ
☆トマト	1個	塩コショウ	適量
赤インゲン豆（缶）	30ｇ	★コンソメ	小さじ1
		★水	500cc

夏野菜の栄養を吸収しましょう♪

～作り方～

①豚バラ肉を一口大に切り塩を振り軽くもむ
②☆をさいの目に切る
③油でにんにく、豚バラ肉を炒め色が変わったら②を入れて炒める
④全体に火が通ったら★を入れ沸騰したら5分煮る
⑤インゲン豆を加え、温めたら塩コショウで味を調え完成！！

葛飾健康フェスタ 元気いきいきフェスタ YouTube配信決定！！

9月10日から開催

コロナウイルス感染症の情勢を踏まえ、新しい試みとして動画配信と致しました。

お家の中で行える動画のほか、地域の活動もご紹介します！

医療や介護、健康づくりなどの皆さんが「知りたい！！」と思うことを楽しく学べるプログラム、地域のお役立ち情報を配信する予定です。

ぜひ楽しみにお待ちくださ～い♪

第85号（2021年8月1日発行）

活動事業のご報告

認知症サポーター養成講座

6月18日（金）認知症サポーター養成講座を開催しました。
この度はオンライン開催となり、現役で働く若い方々の参加も多く、地域活動や仕事に活かしたいなどのお声をいただきました！
これからもより多くの方々にご参加いただけるよう開催してまいります。

家族介護者教室

認知症ケアの糸口を探そう～症状への対応方法～

6月26日（土）家族介護者教室を開催しました。
看護師の講師をお招きし、認知症の基礎知識や認知症状についての対応方法、医師や看護師への相談の仕方などを学びました。
今後もご家族の方が介護に備えるための様々な講座を企画してまいります。

夏のおススメ散歩スポット

涼しい気分になるお散歩スポットをご紹介します！
早朝や夕方の涼しい時間帯に散歩してみてはいかがでしょうか。

西亀有せせらぎ公園

細長い敷地内に伸びる人工の小川は、ジグザグ型の水路やゆったりと弧を描くせせらぎなど、場所によって違いがあり、探検気分でお散歩できます。木陰やベンチも多いです。

曳舟親水公園

屋根から水が流れ落ちる休憩スペースがあります。また園内には水生植物が植えられ、「自然景観水路」もあり、四季折々の自然を楽しめます。

8月・9月のご案内

当センターでは日頃から地域の方を対象に、認知症に対する正しい理解や知識の普及・啓発の為、様々な活動を行っています。是非この機会に知っていただければと思います♪

認知症サポーター養成講座

認知症の対応方法、治療などを正しく理解するための講座です。
ご都合の良い日程にお申込みください。

8月20日(金) 午後２時～3時半 会場：オンライン 対象：１２名	9月3日(金) 午後２時～3時半 会場：南綾瀬地区センター 対象：１２名	9月25日(土) 午後２時～3時半 会場：オンライン 対象：１２名

オレンジカフェほりきり

お茶を飲みながら会話を楽しめる憩いの場です。（完全予約制となります）

8月21日(土)　午後２時～４時　｜　9月18日(土)　午後２時～４時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター１階会議室（葛飾区堀切2-66-17）
対象：先着１２名　　費用：１人１００円

認知症家族会　菜の花会

認知症の方や介護する家族などが集い、お茶を飲みながら、自由に過ごせる場です。（奇数月第3木曜日に定期開催/完全予約制となります）

9月16日(木) 午後1時半～3時

会場：葛飾ロイヤルケアセンター１階会議室（葛飾区堀切2-66-17）
対象：先着約10名　　他：参加費無料

※新型コロナウイルス感染拡大の影響で開催中止や内容が一部変更となる場合があります。お手数ですが参加の際は事前にお問い合わせください。
※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、入室前の手指消毒、体温の計測をお願いしております。ご理解、ご協力をよろしくお願いいたします。

堀切	☎03-3697-7815 住所：葛飾区堀切2-66-17 葛飾ロイヤルケアセンター内	お花茶屋	☎03-5671-2471 住所：葛飾区白鳥1-12-20 石倉ビル１階

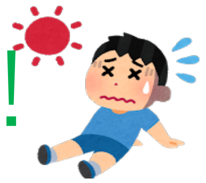
[営業時間] 平日 9時～19時　土曜 9時～17時半　日曜・祝日はお休みです。

ほりきり便り

第85号
2021年8月1日発行
【HP】【twitter】

高齢者総合相談センター堀切（地域包括支援センター堀切）
〒124-0006　葛飾区堀切2-66-17
TEL 03-3697-7815　FAX 03-3697-7862

夏バテに気を付けよう！



「夏バテ」は高温多湿の状況により生じる身体の不調をさす総称です。
体のだるさ、食欲低下、体が熱っぽい、頭痛、めまい、立ちくらみ、疲労がとれない、やる気が起きない等さまざまな症状が出ます。

主な原因として

＊水分・塩分不足による脱水症状
体内の水分や塩分が不足すると必要な栄養素が行き届かなくなり、体のだるさなど症状を引き起こします。

＊自律神経の乱れ
外気温と冷房下で激しい温度変化があると自律神経が乱れます。
体温調節、胃腸・睡眠の働きが阻害され、さまざまな身体の不調が現れます。

＊睡眠不足
熱帯夜のため睡眠不足に陥ると、日中の体力が回復せず疲労が蓄積していきます。睡眠不足が重なることにより夏バテを引き起こします。

夏バテに負けない3つのポイント！！

①水分、塩分補給はこまめに補給！
熱中症予防のためにも重要です。冷え過ぎた飲み物は、控えましょう。

②冷房の基本設定は「28度」で！
屋内外の気温差を少なくする様、冷房を上手に活用しましょう。

③タンパク質やビタミンを多く含む食事を摂ろう！
豚肉、納豆、卵、乳製品はタンパク質を含んでおり、
トマト、なす、鮭、鰹は、ビタミンB1・B2が含まれています。