

和

(なごみ)

令和8年

8月

諏訪福祉館

令和8年10月31日
を以って閉館します。

多摩市諏訪五丁目4番地

☎042 (373) 4666

毎にち 暑い日が続いています。外出するときは、水分を持って出かけましょう。意識して水分を取るように心がけましょう。

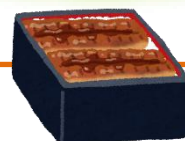
福祉なんでも相談

8/18 (火)、10/20 (火) 各日とも9:30~10:30

2階 教養娯楽室 で開催します。何でもお気軽にお声がけくださいね!



今年の夏も気を付けたいこと



※夏バテに注意

暑くなると冷たいものが欲しくなります。過度に冷たいものをとると体調不良の原因になるので注意しましょう。

- ・食事の工夫をしましょう。不足しがちな、ビタミンB1、ビタミンC、タンパク質の摂取に心がけましょう。
- ・ラジオ体操やウォーキングなどで軽く汗をかくぐらいに、適度な運動をしましょう。
- ・こまめな水分補給と塩分補給をしましょう。お水、麦茶、スポーツドリンクなど。
お茶やビールは、利尿作用があります。飲んだ以上に水分が出てしまいますので避けましょう。
- ・疲れを残さないよう、睡眠をしっかりととりましょう。



《東部地域包括支援センターより》

こまめな水分補給をしよう!!

暑い日が続く季節は、熱中症に注意しましょう。のどが渇く前にこまめな水分補給を行い、エアコンや扇風機を上手に活用してください。無理をせず涼しい場所で休憩をとり、体調の変化を感じたら早めに周囲へ相談しましょう。困りごとは、地域包括支援センターへご相談ください。

地域包括支援センターの担当地区

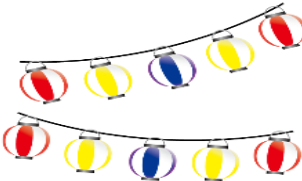
- ◆ 諏訪、聖ヶ丘、馬引沢、連光寺にお住まいの方 ⇒ 東部 (Tel 042-373-7850)
 - ◆ 永山2〜7丁目、貝取2〜5丁目、豊ヶ丘2〜6丁目、南野1丁目にお住まいの方 ⇒ 中部 (Tel 042-375-0017)
- ※ 上記以外にお住まいの方は福祉館事務室にお尋ねください

まずは電話を！！



8月の予定 風呂カレンダー



日	月	火	水	木	金	土
 風呂利用時間 10:00〜15:30(時間厳守) 1人30分以内(着替え含む) 脱衣所では、衣服をロッカーや かごに入れ、まとめましょう。 ドライヤーは脱衣所にあります。 						1 
2 風呂休み	3 	4 	5 風呂休み	6 	7 	8 
9 風呂休み	10 	11  風呂休み	12 	13 	14 	15 
16 風呂休み	17 休館日 風呂休み	18 福祉 なんでも 相談 	19 	20 	21 	22 
23 30 風呂休み	24 31 	25 	26 風呂休み	27 	28 	29 