

高齢者地域支援窓口 *2013年 9月号*



ききょうだより



kikyou.koureisien

富士市五貫島175 介護老人保健施設ききょうの郷 内 65-2000

<http://kikyounosato.com/service/support.html>

9月の移動相談会のお知らせ

この看板が目印!



開催場所	開催日	開催時間
◆ 田子浦まちづくりセンター (第一研修室)	平成25年 9月 2日(月) 平成25年10月 7日(月)	10:00~12:00
◆ 富士南まちづくりセンター (2F小会議室)	平成25年 9月12日(木)	10:00~12:00
◆ 田子浦荘	平成25年 9月18日(水)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (水戸島店)	平成25年 9月17日(火)	10:00~12:00
◎ マックスバリュ (富士川成新町店)	平成25年 9月 6日(金) 平成25年 9月26日(木)	10:00~12:00

移動図書館ふじ号の定期巡回予定

巡回来訪スケジュールはこちら

9月14日 土曜日

10月12日 土曜日

11月 9日 土曜日

ききょうの郷 駐車場への巡回は第2土曜日

14:00~14:40です。お待ちしております。



今月はどの本を借りようかな?



kikyou.koureisien

高齢者地域支援窓口のホームページをリニューアルしました。

・移動相談会や高齢者福祉サービスの情報を確認できます。

☆裏面の勉強会資料やレシピも確認できます。

← 携帯やスマートフォン、パソコンのウェブカメラからはこちらの

QRコードからホームページに接続できます。

厳しい残暑を乗り切るポイントは？

「夏の暑さで疲労した高齢者の身体は喉の渇きや食欲低下に気付かない事があるので要注意！」という記事が新聞にありました。

溜まった疲れと加齢に伴う機能低下から水分や塩分コントロールが上手くできず体調不良になる高齢者が多いそうです。

元気な100歳の方は生活習慣や食事の取材で、マグロの刺身、天ぷら、ウナギ、コーヒー等が大好物と答えたそうです。さすが100歳パワフルですね。

元気のポイントは！

「日課としての定期的な水分補給」と「プラス1品の工夫」

- お茶やコーヒーなどを一日に何度か定期的に楽しむ。
- 就寝時、枕元に好きな飲み物を用意して夜中に目覚めた折に飲用する。
※ 夜間の発汗で失った電解質は飲み物でしか補充できません。
スポーツドリンク等電解質を含む飲み物を用意しておくが良い。
- 冷たいそうめんやうどん、煮物等にはプラス1品を用意しタンパク質を確保。
例) 鶏肉や白身魚に塩やスパイスをひと振りし、電子レンジで調理したり、梅肉や香り高いシソやミョウガを刻みドレッシングで味付け。
もっと手軽には魚介類の缶詰や瓶詰、ハム・ソーセージ、蒲鉾、豆腐、納豆等を麺類と組み合わせるのも良い。

秋は栄養をしっかりと確保して夏の暑さで疲れた身体を内からリフレッシュ！

(日経新聞土曜版 PLUS1 より)



田子浦みなとまつり お好み焼きで参加しました。

7月14日 田子浦みなとまつりに今年も参加しました。

恒例の「100円お好み焼き」は350食があっという間に完売！大盛況の中、花火とともに心地良い夏晴れの日曜日が終わり、楽しい夏祭りの一日になりました。

