

板山小学校区 ふくし井戸端会議（第1回）ダイジェスト

発行元：半田市 平成30年7月

今年度初の井戸端会議は、特別養護老人ホーム瑞光の里が実施するやまもサロンと合同で行い、半田市保健センターから夏バテ予防について学んだあと、健康や地域について茶話会を通じて話し合いました。

日時：平成30年7月10日（火）

14時00分～16時00分

場所：特別養護老人ホーム瑞光の里

内容：①夏を元気に乗り切ろう
（保健センターによる講義）

②茶話会

参加人数：27名



☆夏を元気に乗り切ろう☆

はじめに、夏バテ対策に関して半田市保健センターの管理栄養士より夏の食事はどのようなことに気を付けるべきか学びました。また、グループに分かれ、参加者が夏の食事で気を付けていることについて意見を出し合いました。皆さんさまざまな工夫をされていました。

- 水分をしっかりととり、食事でも1日3食を心がける。
- 温野菜を中心に体に良いものを食べる。
- 毎朝白湯を飲む。
- 体を冷やさないように温かいものを食べる。

次に、保健師による熱中症予防のために自分たちができることをお話いただき、こまめに水分補給することが大切であると学びました。その後、実際に体内の水分が足りているのか、自分の体で2つの実験をしました。

高齢になるにつれ、体内の水分は減っていくため、しっかりと夏バテ対策をして暑い夏を乗り切りましょう！

☆茶話会☆

夏バテ対策の講演を聞いた後、健康茶を飲みながら茶話会を開催しました。

- 声かけをして互いを気にかけるようにする。
- 花園・板山それぞれの地区で地域性があるが、どちらの地区も健康な地区にしたい。
- 高齢になり車に乗れず、移動手段がバスしかなく買い物が大変。

など、地域の課題も話されていました。今回の意見をふまえて、今後の井戸端会議でも話し合っていきます！

☆夏バテ対策のポイント☆

- 水分をしっかりと補給する
- ぐっすり眠って体を休める
- 軽い運動をして発汗能力を上げる
- 栄養バランスの良い運動をとる

友人始め、他の人の体調も気にかけて、熱中症にならないよう互いに声かけをしましょう！

『ふくし井戸端会議』に、ご参加ください。
みなさん、お待ちしております！！



お問い合わせ

半田市社会福祉協議会

TEL 0569-23-7361

半田市地域福祉課

TEL 0569-84-0641