

# 悠友 ゆうゆう順化 ふくしだより

〒

第 255 号 R 6 / 8 / 1

順化地区社会福祉協議会

福井市大手 3 - 1 6 - 1

<順化公民館内>

## タオル抛出運動に ご協力ください

順化地区自治会連合会・順化地区社会福祉協議会では、毎年地域の皆様にご協力をいただいております『タオル抛出運動』を今年も実施いたします。皆様から抛出いただいたタオル等は箱詰めをして、福井市社会福祉協議会を通じて、市内の福祉施設等に贈らせていただきます。毎年各施設から大変感謝いただいております。

抛出をお願いしたい物 : タオル、石鹸、手拭、バスタオル等

期 日 : 8月6日(火)～8月27日(火)まで

抛 出 方 法 : 各自治会を通じて集めさせていただきます  
順化公民館までお持ちください

※使用期限のあるものは、期限をご確認の上、抛出をお願いいたします。

今年も、公民館の玄関にもボックスをおきます。個人でボックスに抛出してくだ

さっても結構です。(抛出の折には、袋に自治会名をご記入くださるようお

◆**加齢による熱中症** 加齢による体の変化で、若い頃より熱中症にかかりやすくなっています。

### ● 対策のポイント

- ・水分補給はこまめに
- ・ミネラルや塩分も補給
- ・エアコン等の使用
- ・外出時には日傘や帽子など日よけグッズを使う

### ● 水分の補給方法

カフェインを含まない飲料(麦茶・タンポポ茶・ルイボステイヤー・黒豆茶・コーン茶等)、場合によってはスポーツ飲料や経口補水液がおすすめです。コーヒー・紅茶・栄養ドリンク・コーラなどのカフェインを含む飲み物や、アルコールには利尿作用があるので要注意。糖質の多い飲み物も、血糖値を急にあげて

### ● 食事もしっかりとろう！

食事から「栄養」と「水分」を取ることもとても大切です。加齢により食欲が低下しているかたは多いですが、その原因も様々。味覚の変化、唾液量の減少で飲み込みづらい、持病や服薬の影響、お口の状況がよくない、一人で食べるのがつまらない、食事がめんどう、などがあります。食事をとらずに水分ばかり摂ると、体内のバランスが崩れ、体調不良になることもある

## ご存じですか？ クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）



熱中症による健康に係る重大な被害を防止するため、福井市が指定した施設で、「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときなど、一般に開放し、暑さをしのぐ場所になります。( ※ 飲料などは各自で用意すること。 ※ 指定場所の温度管理はでき

ません )



# 9月の ゆうゆうサロン デイホーム

みなさ～ん、お友達を誘ってお出かけください。お待ちしております。

9 月	6日	金	順化公民館(大ホール)	(受付開始)9時30分 ～11時30分
	13日	金	順化公民館(大ホール)	(受付開始)9時30分 ～11時30分
	13日	金	順化公民館(大ホール) (自主開催:健康麻雀)	(受付開始)13時30分 ～15時30分
	15日	日	織協ビル (敬老会)	(受付開始)9時30分 ～11時30分
	19日	木	豊島集会所	(受付開始)9時30分 ～11時30分
	27日	金	順化公民館(大ホール) お出かけデイホーム ※詳細は下記のご案内で確認ください	(受付開始)9時30分 ～14時30分

9時から9時30分、13時から13時30分は、室内の清掃・消毒の時間になります。  
 ※ 利用者様は、順化公民館には9時15分以降、13時15分以降に入館お願いいたします。  
 ※ 時間が急遽変更になる場合もあります。ご了承ください。



参加費は 1000円です。  
 順化区内の6会場、月に一度だけでなく何度参加されてもかまいません。  
 細かな創作・音読などもあります。眼鏡の必要な方はお忘れなく。

## ◆ お出かけデイホームのご案内 ◆

お出かけデイホームを4年ぶりに9月27日(金)に開催したいと思います。  
 皆様と【楽しい時間】を過ごせたらと思い、計画いたしました。

場 所 : 順化公民館 その後お食事「シノワ」(ホテルフジタ5F)  
 参加費 : 1,000円  
 時 間 : 9時30分～ 公民館でデイホーム  
 11時15分に「シノワ」へ移動 11時30分～14時 会食 解散

参加希望の方は、申込書(下記または、ゆうゆう順化に掲載)に、参加費1,000円をそえて9月13日までに、

ゆうゆうサロン協力員または、森下(順化地区デイホーム専任職員)まで提出してください

先着50名まで締め切りとさせていただきます。ご了承ください。

..... ✂ .....

お 出 か け デ イ ホ ー ム 申 込 書

住 所： 電話番号：

---

氏 名：

---

申し込みは 申し込み用紙に記入の上、参加費を収めた順番に受け付けとなります。