

夏の対策
熱中症
予防

発行元：町田第2高齢者支援センター
〒194-0032 町田市本町田2102-1
電話 042-729-0747
2019年7月吉日



今年も お互いに声を掛けあって
「熱中症」に気をつけていきましょう！

水分・塩分補給：



のどが渇かなくても
こまめに水分補給し
汗をかいた時は
塩分も一緒に摂りましょう。
寝る前も適度に水分摂取しましょう。

温度：



室内の温度を確認し
扇風機やエアコンを
適度に使用しましょう。



服装：



通気性の良い服を選び
帽子や日傘で直射日光
を防ぎましょう。



体調管理：



日ごろから適度な運動と
バランスの良い食事や
十分な睡眠をとり
体調を整えましょう。



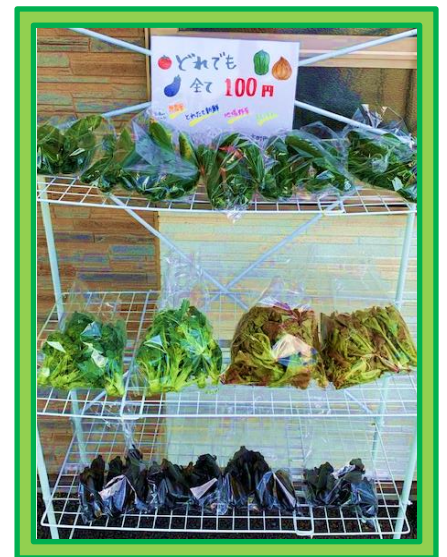
スマイルマルシェ
毎週火曜
オープン♪



スマイル本町田のスタッフさんです

毎朝火曜日 朝取れ
新鮮野菜の販売を始めました♪

『美味しい新鮮なお野菜が食べたいけどなかなか買いにいけない…。』地域にお住まいの方からお声が上ががり、近隣の農家の方のご協力を賜り実現しました！なんと一袋100円です！この白い野菜棚も地域で活躍されている方の手作り品なんです♪スマイル本町田 玄関前にて無人販売しております。ぜひ一度お立ち寄りくださ～い！





イベント報告 その1 家族介護者教室のまき



去る6月27日（木）藤の台団地北集会所にて家族介護者教室を開催しました。町田病院認定栄養ケアステーション管理栄養士 山口さんを講師にお迎えし、低栄養とならないために必要な「たんぱく質」に着目した食事の取り方など小食・粗食になりがちなこの時期にとっても参考になる内容でした。

山口さんおすすめ 夏レシピ

甘酒ミルク



砂糖不使用の甘酒と牛乳を1:1の割合でコップに入れてよく混ぜて 出来上がり♪



イベント報告 その2 弥生ヶ丘のへそ祭りのまき



去る5月12日（日）開催『弥生ヶ丘のへそ祭り』に参加させていただきました。イベント盛りだくさん♪多くの来場者の方々とふれあえた楽しいひとときでした！



まにゃんもスタンプラリーで はにわ缶バッチをゲットしたよ！

新しいサロンのご案内 ～がんになられた方とご家族様へ～

治療に伴う不安やとまどいなどのある時に、気軽に訪れて、安心して話すことができるサロンです。気になっていることや不安に思うことを、看護師等の医療専門職や治療を経験された方に相談してみませんか？

日時：令和元年8月19日（月）
午後2時～4時

場所：コンシェルジュ湧和
申し込み：町田第2高齢者支援センター
042-729-0747



当センターに新しい仲間が加わりました！

5月に入職しました。
宜しくお願い致します。
堂野前 寛子
(どうのまえ よしこ)



町田第2高齢者支援センターは

地域の高齢者の皆さまの総合相談窓口です

町田市委託事業



町田第2高齢者支援センター

☎ 042-729-0747

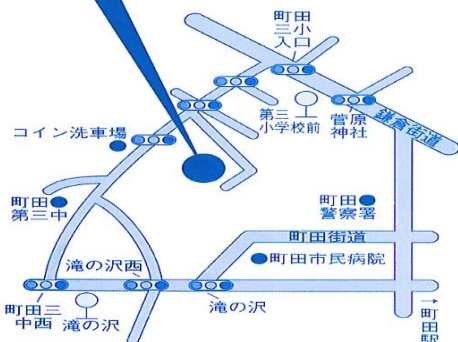
【所在地】 本町田2102-1

【開所日】

月～土曜日（祝日、
年末年始12/29～1/3除く）

【時間】

午前8時30分～午後5時



本町田あんしん相談室

☎ 042-812-3396

【所在地】 本町田3486

藤の台団地1-50-109

（藤の台ショッピングセンター内）