



け～る

〔北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センターだより〕

第16号

暑さに負けず、頑張ろう！健康づくり再確認！！

うだるような暑さの中、無理のない過ごし方を心がけてください。こまめな水分補給を忘れずに行うことが熱中症予防の第一歩です。一方で、外出を控えて家にこもりがちになると、体を動かす機会が減り、筋力や気力の低下につながってしまうことも心配ですよね。涼しい時間帯を選んで体を動かすことも、健康維持には欠かせません。そこで今回は、夏の健康づくりに役立つポイントを、ホップ・ステップ・ジャンプ形式で“再確認”してみませんか？

☆健康づくりへのホップ！ステップ！！ジャンプ！！！！

① 生活の中で日常的に取り組む

買い物や掃除など、毎日の動きも運動の一つ。座りすぎをさけ、こまめに体を動かす習慣が大切です！！

② 運動や体操を取り入れる

ラジオ体操や散歩など、少し息が弾むくらいの運動を日常に取り入れてみましょう。暑さ対策を忘れずに行ってください！！

③ 外出し、地域の行事や「通いの場」などに参加する

夏祭りなどの地域行事や「通いの場」に出かけるなど、行動を広げてみませんか！もちろん気候や体調の確認をお忘れなく！！

参照：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 高齢者」

(<https://www.mhlw.go.jp/content/001195868.pdf>)



「通いの場」とは？

主に高齢者の方が地域でいきいきと過ごすことができるよう、介護予防や地域住民の交流などをはかる場所で、主に住民主体で運営しています。その開催頻度や内容、対象は、それぞれの場所によって異なります。最寄りの場所を知りたい場合など、地域包括支援センターまでお問い合わせ下さい。



体操会の様子



サロンの様子

北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター

介護や障がい、子育てのことなど、福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。「福祉の情報を知りたい」「相談先が分からない」などお気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

住 所：多度すこやかセンター

開所日時：月～金曜日 8:30～17:15(祝日除く)

電 話：0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

住 所：光精工コミュニティプラザ

開所日時：火～日曜日 9:00～17:00

電 話：0594-41-2114

このまちの『薬剤師さん』!

こんにちは、ひまわり薬局です。地域の皆様のかかりつけ薬局として、患者様に寄り添った服薬指導を心がけ、気軽に相談できる薬局として努めてまいります。

さて、今回は国民病とも言われている花粉症についてお話します。日本で花粉症を引き起こす植物は60種類以上とあると報告されており、約70%がスギ花粉症と言われています。花粉が飛散する季節にだけ症状が出る季節性アレルギーと、ダニやハウスダストなどが原因で1年中症状が出る通年性アレルギーがあります。花粉の飛散時期は植物によって異なり、1年中いろんな花粉が飛散しております。

～主な花粉飛散時期～

春	スギ、ヒノキ科、ハンノキ属、イネ科、ケヤキ、イチョウ科
夏	イネ科、シラカンバ
秋	ブタクサ属、ヨモギ属、カナムグラ
冬	スギ



花粉飛散時期は、地域、気象状況により異なりますが、自分のアレルギーの原因植物を知り、早めの対策をしていきましょう。

スギ、ダニによるアレルギー免疫療法など、少量から服用し、体を慣らしてアレルギー症状を和らげる薬もありますので、お気軽にご相談下さい。

○ひまわり薬局

住所:桑名市陽だまりの丘 8-901-1
電話:0594-32-0006



(ひまわり薬局)

当センターの取り組み紹介



令和7年5月23日の様子

【認知症キッズサポーター養成講座】

令和7年5月23日(金)大山田南小学校にて、認知症キッズサポーター養成講座を開催し、4年生59名が受講されました。「優しく声をかけたい」などの感想があり、認知症について考え、学んでいただけの時間となりました。

【多度終活説明会】

R7年6月5日(木)多度ボランティア連絡協議会にて、終活説明会を開催いたしました。28名が参加され、「以前から思っていたが(エンディングノート記入の)決心がつかしました」といった声をいただきました。



令和7年6月5日の様子

編集者コソコソ話

筆者にとって、8月の風物詩といえば、「よさこい」です。この時期は高知県や愛知県でよさこい祭りが開催されており、華やかな衣装に身を包んだ踊り子たちが夏の暑さに負けず踊っている姿が脳裏に浮かびます。よさこいは、高知県高知市が発祥で、現在では『YOSAKOIソーラン』として全国各地に広まりました。地域ごとに振り付けや音などに特色があることが魅力です。三重県では、秋頃に四日市市や津市でよさこい祭りが開催されています。ご興味のある方は、一度足を運んでみてはどうでしょうか。

旗を振るソーシャルワーカーより