

いこいの便り

いわど こまいち いのかた

題字: 富澤 勤子様

夏本番！脱水症対策も本番！

粕江栄養士会



食習慣を
チェック！

- ☐朝食は食べない
- ☐夜は晩酌とおつまみをちょっと

上のような1日3食の食事量が少ない人は
脱水症予備軍です。

必要な水分は飲み水からだけでなく食事からも
摂取しています。筋肉は身体の中の水分の貯蔵
庫で、筋肉量の少ない高齢者は身体の中の水分
量も少ないといえます。

食事量が少ないと筋肉の維持に必要なたんぱく
質や、脱水症予防に必要なミネラルも足りていな
いということになります。**脱水症予防には水分補給
だけでなく、きちんと食事を摂ることも
とても大切なのです。**

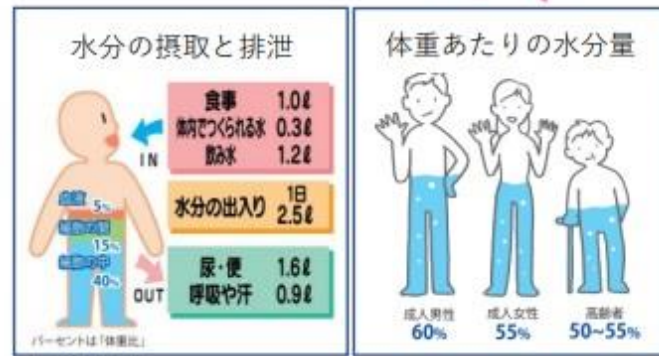
また、**アルコールは水分補給にはなりません。**体内でアルコールの分解のために
水分が必要になるからです。例えば350mlのビールを飲むと約380mlの水分が失われます。
アルコールを摂った時は、たっぷりの水を飲んでください。

食事についてもっと知りたいという方はQRをチェックしてみてください。

東京都多摩府中保健所 「食からのフレイル対策」



食からのフレイル対策



環境省熱中症環境保健マニュアル(2022)より

ここって
どんなところ？

粕江電話訪問はとの会

電話訪問はとの会は、ご高齢の方のお宅に定期的に電話を
かけて、おしゃべりを楽しんだり、安否の確認をするボランティア
で、1990年から活動を行っています。

利用者からは、日ごろの生活の話や、現役で仕事をしていた
頃の話などのほか、身内を亡くされた辛さなどを電話口で吐
き出され、話をしたあとにすっきりされる方もいらっしゃいます。
コロナ禍の影響により、会話の機会が減ってしまった方も多
いと思います。コミュニケーション不足は、認知機能の低下につ
ながると、医学的にも実証されているそうです。そんな実感の
ある方は、ぜひ「はとの会」をご利用ください。



- ◎対象 ※以下のひとつでも当てはまる粕江市在住の方
 - ☐高齢者のみの世帯(ひとり暮らしを含みます)
 - ☐家族が仕事などに出かけてしまい、夕方までひとりで過ごす高齢者
 - ☐ひとりで外出することが難しく、社会との接点が限られている方
- ◎利用できる日時(週2回)
 - 月・木曜日 または 火・金曜日 13:30~16:00
 - ※ただし国民の祝日とその振替休・年末年始を除きます。
- ◎利用料:無料 プライバシーは厳守します
- ◎申込み・問い合わせ
 - 粕江市社会福祉協議会はとの会担当 ☎03-3488-0294(代表)

- 【ボランティア活動者も募集中】
- 活動日時:(月)(火)(木)(金)の
うち1日を選んで月2~3回
各日 13:30~16:00
- 活動場所:あいとぴあセンター
- 年会費:600円
- 申込み・問い合わせ(取次ぎ)
粕江市社会福祉協議会はとの会
担当へ ☎03-3488-0294(代表)

私たちが本誌を作成しました

地域包括支援センターこまえ苑



渡辺

人生の先輩である方々とお会いし、おしゃべりすることで
学ぶことも多く、日々元気をもらっています。
地域とつながり、交流の場があることは大切ですね!これ
からもよろしく願いいたします。

住所:粕江市岩戸南 4-17-17

電話:03-3489-2422

(月~土 8:30~17:30)

メール:hokatsu@komaeen.or.jp



ホームページ

粕江市社会福祉協議会

コミュニティソーシャルワーカー



岸

ふらっとなんぶがオープンして約4か月になります。
赤ちゃんからご高齢の方まで多くの方にお越しいた
だいています。自宅以外の地域の居場所としてぜひご利用
ください。本格珈琲が楽しめるカフェがおすすめです。

住所:粕江市元和泉 2-35-1 あいとぴあセンター

電話:03-3488-0313 (平日 8:30~17:00)

メール:csw@welfare.komae.org



ホームページ

『いこいの便り』との出会いの場所

南部地域センター、岩戸地域センター、粕江市シルバー人材セン
ター、NPO 共生の家多麻、セブンイレブン粕江駒井町3丁目店、
大治工務店、川田旅館、市民活動支援センターこまえくぼ
1234、こまえ苑、粕江市社会福祉協議会など

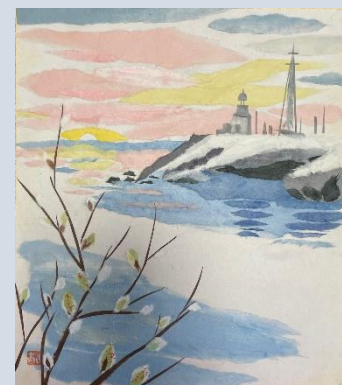
いこいの便り メール配信登録者募集

タイトルに「いこいの便り配信希望」と記載し、メールをお送りください。

csw@welfare.komae.org



まちの作品展



(ちぎり絵)製作:松坂愛子様



(きめこみ)製作:溝上節子様
「ひまわり」



(日本画)製作:藤原 久美子様
「常念岳の朝」



ふらっとなんぶ からのお知らせ

ふらっとなんぶは、お子さんからご高齢の方までどなたでも利用することができ、困りごとを相談することもできる地域の居場所です。空き家となっていたお宅を改修し今年の3/20にオープンしました。

フリースペース

どなたでも気軽に立ち寄り過ごすことができます。暑い日の外出時、一休みする場所としてもお使いください。飲食可能です。

月・火・木・金曜日 9:00~17:00



ぜひ
ふらっと
お越しください



ふらっと Café

本格コーヒー、紅茶、ハーブティー、クッキーなど楽しめます。有料です。

毎週木曜日 13:00~15:00 (14:45ラストオーダー)

★イベント情報★

転入者のつどい

岩戸北、岩戸南、駒井町、猪方へ転入された方同士で、狛江での生活に役立つ情報交換や、出身地のことなど、お話してみませんか。

日時:7/31(月)13:30~15:30

定員:6名 参加費:無料

場所:ふらっとなんぶ

申込み:地域包括支援センターこまえ苑
03-3849-2422



狛江市駒井町 3-7-1

☎03-6774-4160 (平日 9:00~17:00)

岩戸お茶のみ会

岩戸地域の高齢者の見守り、ささえあいを目的として、お茶のみ会を開催しています。コロナ禍で約1年半お休みをしていましたが、令和3年9月より再開しました。コロナ前は、皆で唱歌や懐メロを合唱することをメインに、テーブルを囲んでお茶やお菓子を食べて、おしゃべりを楽しんでいました。以前のようにはいきませんが、毎回ゲストを招いて音楽鑑賞、漫談、体操、映画上映会などを企画し、幅広く楽しめる場を目指しています。また、今秋の「岩戸地域センター祭り」への参加を目指して、皆で合唱練習も始めました。

- ◆日時:毎月第2水曜 13:30~15:30
- ◆参加費:無料
- ◆場所:岩戸地域センター2階
- ◆対象:岩戸地域在住の70歳以上の方、障がいのある方(年齢不問)
- ◆今後の予定
 - 7/12(水) 介護予防体操、フラダンス(プメラニ オハナ)
 - 8/9(水) 介護予防体操、ハワイアン(ハウオリ ウクレレメイツ)
 - 9/13(水) 介護予防体操、ジャズ(サウンドリバー)



猪駒おしゃべりサロン

猪方・駒井町にお住まいの高齢者を対象に開催している「おしゃべりサロン」です。近所付き合いが希薄になっている今、気楽に参加していただき、ぜひ顔見知りの方を増やしてください。近所で知り合いが沢山いるのは心強いですよ。サロンの運営スタッフも地域の住民です。軽体操や、ゲストを招いての、歌・JAZZ・講談・映画など楽しい企画盛りだくさんです。毎月、町会の回覧板等でもお知らせをしていますが、その他にもスタッフが近所にチラシを配っています。

- ◆日時:毎月第4木曜 13:30~15:00
- ◆参加費:無料
- ◆場所:南部地域センター1階
- ◆対象:猪方・駒井町地域在住の70歳以上の方、障がいのある方(年齢不問)
- ◆今後の予定
 - 7/27(木) 介護予防体操、佐藤先生のみんで歌おう
 - 8/24(木) 映画鑑賞
 - 9月はお楽しみ会を予定



お手伝いをしていただける方も募集中です

まちの掲示板

【こまえ苑 家族介護教室】

私はだまされない!?! ~最近の巧妙な詐欺手口とその対処方法~

◆内容:悪質商法の手口や市内で起きた契約トラブル事例、その対処や解決方法を学びます。

◆日時:9/9(土) 14:00~15:30

◆場所:南部地域センター1階(猪方4-11-1)

※Zoom参加も可能。お問い合わせください。

◆問い合わせ・申込み:地域包括支援センターこまえ苑
03-3489-2422 申込開始8/15~

【せせらぎのつどい】

◆内容:物忘れが気になる方やそのご家族が普段の生活や介護のことなどを気軽におしゃべり・交流ができる場です。個別のご相談もお受けしています。

◆日時:7/22(土)、9/2(土)

各13:30~15:00 ※8月はお休み

◆場所:共生の家多摩(駒井町1-1-2)

◆問い合わせ・申込み:地域包括支援センターこまえ苑
03-3489-2422