

夏のちょっとした不調

暑さ対策をして不調を整えよう

今回は中央地域包括支援センターの保健師より、「夏の“ちょっとした不調”を整える」をテーマに、クイズを交えながら暑さ対策についてお話ししました。

年々厳しい暑さが続く中、暑さによる体調不良が思わぬ病気につながることもあります。正しい知識や対策を知ること、暑い夏を少しでも元気に過ごすためのヒントにいただければと思います。

講話の後は、皆さんと一緒にラジオ体操を行いました。暑くて外出が難しい日でも、家の中で体を動かすことで、体力や筋力の低下を予防することができます。これからも無理のない範囲で体を動かし、元気な毎日を過ごしていきましょう。



9月の「カフェてらす わかば」について

9月のカフェてらすわかばはお休みとなります。

なお、9月は由利本荘市主催の認知症フェアが開催されます。会場は西目公民館シーガルです。

今回は、若年性認知症と診断された方の実話をもとにした映画**「オレンジ・ランプ」上映会**が行われます。また、会場内にはオレンジカフェのスペースも設けられ、皆さんに作っていただいたロバ隊長を展示するほか、気軽にお話しできる交流の場を準備しています。

このほかにも、健康チェックコーナーなどさまざまな企画をご用意しています。ぜひ西目公民館シーガルへ足をお運びください。皆さまのご来場をお待ちしております。

