

脱水に注意！ 暑さに身体が慣れていないこの時期、特に気をつけて下さいね。

◎水分をとるポイント！ 起きてから寝るまでの間こまめにとる。

- のどの渇きを感じる前に、こまめに意識的に水分を補給しましょう。
- すぐに飲めるように、手元や枕元にペットボトルなどを置いて飲む習慣。
- 毎回の「食事」に汁物、水分を含んだ食材を加える。とろみ、蒸し野菜など調理の工夫。
- くだものからも水分、ビタミン、ミネラルがとれます。ゼリー、ヨーグルト、アイスクリームなども水分補給になります。

こまめな水分補給を！



◎水分が不足すると・・・

- 頭がボーッとしたり、頭痛、目がぼんやりする時は、水分不足の赤信号。
- ご自分で喉の渇きを訴えない方には、唇の乾燥、脇の下が乾燥していないか確認する。

注意事項：服薬している方、水分、糖分等に制限等がある方は主治医にご相談下さい。

認知症サポーター養成講座



認知症を正しく理解して、認知症の人や家族を見守る応援者になりませんか？
そして、友人や家族に伝え、身近で認知症の人を見かけたら手助けしてください。
養成講座を受けた方には、『認知症サポーター証』をお渡しします。

- 日時：5月26日(日) 13時～15時 ※受付12時30分～
- 場所：大黒堂会館2階大広間 ・参加費：無料
- 講師：川副 栄子さん(介護福祉士・認知症ケア専門士・キャラバンメイト)
矢作 勇一さん(社会福祉士・キャラバンメイト)



- 内容：認知症の理解、ご本人ご家族のサポート、体験談、DVD上映を予定しています。
- 申し込み：マイトリーヘルプサービス 電話・fax 045-439-5258 担当：矢作・福島

ほっとサロン 2024年5月のお知らせ

	絵手紙	粘土フラワー	ハーブの会	押し花
日時	5月11日(土) 13時～15時	5月13日(月) 13時～15時	5月24日(金) 13時～15時	5月28日(火) 13時～15時
テーマ	割箸で描く野菜	好きな作品を作ろう	花束作り	密封ミニ額
担当者	和川法子さん	坂元のり子さん	太田慶子さん	西村久美江さん
資料代	600円	600円	1000円	1600円
場所	マイトリーヘルプサービス			
参考作品				

