

きたろー通信

第32号（8月・9月合併号）

令和3年8月1日発行

発行：社会福祉法人彦根市社会福祉協議会

彦根市北老人福祉センター

（馬場一丁目5-5）

27-6701

健康づくりは“自分事”！

～元気なうちから始めよう～



7月26日（月）、北老人福祉センターにおいて、「健康教室」を開催しました。隣接する地域包括支援センターハピネス職員が講師となり、介護予防のためには、自身の生活機能の状態を定期的にチェックして、衰えているところを早めに知り、衰弱してしまう前に維持・向上に取り組んでほしいと説明。そして、特別なことをするのではなく、ちょっとした工夫を取り入れた“家でできる足腰の運動”“低栄養状態を防ぐ食生活”“閉じこもり・認知症・うつ予防”等に取り組み、「老化」のスピードを遅らせましようと呼びかけました。



囲碁で異世代交流対局



県立彦根東高校囲碁部&ハピネス囲碁クラブの世代を超えた真剣勝負が繰り広げられます！！

当日は、囲碁に興味のある一般シニア層向けに

「入門教室」も併設します。※若干名・申込制

日時 8月23日（月） 13時～17時

会場 彦根市北老人福祉センター・集会室



※入門教室への申し込みは、

当日までに 27-6701へ



高齢者交通安全教室を開催します！

秋の全国交通安全運動（9月21日～9月30日）が展開されるのを機に、今一度「交通ルール」に対する正しい知識と安全運転の意識を高めましょう！

日時 9月15日（水） 10時～11時

会場 彦根市北老人福祉センター2階・集会室

対象 当センター利用者（クラブ含む）

定員 30人（申込順）

内容 交通安全講話&O×クイズ
横断歩道の安全な渡り方の実演 など

講師 彦根警察署交通課担当官

申込先 当センター TEL 27-6701へ

※ 出席者には、夜間歩行中の交通事故を防ぐた

め、反射素材で描かれた「ひこにゃん」と

県警マスコット「けいたくん」のイラスト入りエコバッグをお渡しします。

※ 8月2日（月）から受付開始



～今月のおすすめ新本紹介～

～よけいなひと言を
好かれるセリフに変える～

『言いかえ図鑑』

大野 萌子



地域包括支援センター ハピネス伝言板⑨

脱水症を見分ける
4つの方法！！

高齢者は、体内の水分量の減少、暑さやのどの渇きを感じにくいなど、いろいろな原因で脱水症や熱中症になりやすくなっています。では、脱水を見分ける4つの方法とは・・・

1. 脇の下が乾燥

暑いときは汗をかくものですが、脱水症状になると汗が出なくなり、脇の下が乾燥します。暑いのに汗が出ていないと思ったら要注意です。

2. 親指の爪を押す

親指の爪を押して、赤みが戻るのが遅ければ脱水症状が疑わしいと言えます。



3. 手の甲の皮膚をつまんでみる

皮膚をつまんで引っ張った後、3秒以上戻らなければ疑わしいということです。皮膚にはたくさんの水分が含まれていて、弾力性があるので通常ならすぐに元に戻るはずですが、脱水症状が出ると、弾力性がなくなるといわれています。

4. 舌が乾燥

舌が乾燥していると、脱水の恐れがあります。

1日で摂る水分は、食事と飲み物で約2.0ですが、あくまで目安です。病気や体重によって量は変わります。主治医へご相談ください。

《水分バランス（1日量）》

摂取する水分		排出される水分	
食べ物	1,000ml	尿	1,000～1,500ml
飲料水	1,000～1,500ml	皮膚・呼吸からの蒸発	1,000ml
代謝水（体内で作られる）	200～300ml	便	200～300ml
合計	2,200～2,800ml/日	合計	2,200～2,800ml/日

インフォメーションコーナー



高齢者のくらし講座

8月25日（水）10時～11時 定員20名
会場：北老人福祉センター 参加費 無料
運転免許証自主返納支援制度&愛のりタクシーについて説明を聞きます！（ただいま受付中）

歴史探訪ウォーク part 1

10月29日（金）13時～15時 定員10名
集合場所：北老人福祉センター 参加費 無料
地域の歴史にまつわる史跡を歩いてみませんか？
※ 9月1日から受け付けを開始します！

ハピネスいきいきクラブ “作品展示会”

11月29日（月） 13時30分～17時
11月30日（火） 9時～15時
会場：北老人福祉センター 入場料：無料
♡詳しくは、次号にてお知らせいたします！♡

『ふれあいシネマ』 & 『お笑いシアター』 情報！

8月20日（金） 映『泥棒は幸せのはじまり』
8月31日（火） 笑『爆笑！綾小路きみまろ』
9月17日（金） 映『本能寺ホテル』
9月29日（水） 笑『よしもと新喜劇』

※今後の感染状況等により、「中止」または「延期」する場合がありますので、予めご承知おきください。

北老人福祉センターの情報は、

彦根市社協

検索

してください。