

阿南東部高齢者お世話センターだより



阿南高齢者お世話センターのホームページはこちら→



阿南市宝田町今市
金剛寺 4 3
特別養護老人ホーム
阿南荘内
☎ 2 2 - 4 5 7 7

令和 5 年 7 月 号

🍊 オレンジカフェ開催 🍊

6月21日富岡公民館でオレンジカフェを開催しました。体組成、身長、血圧、脳年齢等を測定しました。看護師の健康相談やアドバイスを受ける時間もあり、みなさん熱心にお話を聞かれていました。自分の体について知り、これからも元気に暮らすきっかけになればよいと思います。



尺長看護師の 健康教室



😊 消費者被害に注意しましょう 😊

6月6日にっこりサロン、23日憩いデイサービスで消費者被害についてのお話がありました。講師は阿南市消費生活センターの花野宝祥さんです。

LINEアプリを通して、投資を持ちかけられ、多額の現金を振り込んでしまう被害がたくさん見られています。スマートフォンを持っていれば、誰でもが被害にあう恐れがあります。その投資話が嘘であるかどうかを見極めることは難しく、お金を振り込んでしまうと、取り戻すことは非常に困難とのことでした。

また、かなり前に多くあったのですが、裁判所からの通知と見せかけた、はがきを送り付けてくる詐欺も再発しています。何らかの支払いができていないと思いこませるものです。身に覚えのないハガキやメッセージには反応せず、不安な時は消費生活センターや警察等に相談しましょう。



宝田地区 介護予防教室開催

6月5日宝田公民館で、iPad（タブレット）の講習を行いました。iPadを触るのは初めてという方が多いですが、みなさん集中して、楽しく1時間の講習を受けておられました。

経験のないこと、苦手意識のあることを、あえて少しでもやってみることが、脳の様々な部分を使うことになり、健康のために良いそうです。iPadは色を塗ることもできるため、絵を描いてみることも有効です。上手下手に関わらず、絵を描くと対象物を注意深く見ることになり、それもまた脳の訓練に繋がります。

日常の中で脳を鍛えるきっかけはたくさんあります。気になる講座や教室には参加してみて、普段使わない脳や身体の機能を積極的に活用しましょう。



🍽️ しっかり栄養を摂りましょう 🍽️

蒸し暑くなってくると、食欲がなくなり、3食をきちんと摂らなくなったり、あっさりしたものばかり食べたりしがちになります。

すると、必要な栄養を摂ることができなくなり、よけいに身体が疲れやすくなってしまいます。夏は汗をかいたり室内と室外の温度差が激しく、体力をとられがちです。そのため、必要な栄養素をまんべんなく摂るよう心がけましょう。

食事を用意することが難しい時は、配食サービス等を利用することもできます。自宅までお弁当を配達してくれるサービスです。

安否確認を兼ねて、手渡してくれる事業者が多いです。高齢者向けに食べやすく調理されています。

