



# 阿南東部高齢者お世話センターだより



危険な暑さです。クーラーを適宜利用し、日中の外出は  
ひかえましょう！



阿南市宝田町今市金剛寺 43  
特別養護老人ホーム阿南荘内  
22-4577 22-4622

平成30年8月号

## さわやかレモン ペーパーバックづくり

7月17日「さわやかレモン」の活動でペーパーバックづくりをしました。新聞紙、はさみ、のりがあれば簡単にできます。いただきものの包装紙やカレンダーなどで作ると、模様の部分はどこに持ってくるかで、すごく感じが変わってきます。机の上の小物を片づけたり、お菓子などをおすそ分けするときなどにつかえます。



## ☆☆消費者被害情報☆☆

～「個人情報削除してあげる」

県の機関をかたる不審な電話に注意！～

まず公的機関を名乗り安心させ、実在の通販会社や健康食品会社などをあげ、「あなたの個人情報が、これら3社にもれている」と個人情報の削除をもちかけます。その後「2社は削除できたが、1社はできなかった。」「削除するにはあなたの代わりの人を登録する必要がある。」などと言って、弁護士やボランティア団体を名乗る第三者が登場して、最終的にお金を騙し取る手口です。

公的な機関が、「個人情報を削除する」目的で電話をかけることはありません。信用せず、すぐ電話を切ってください。

(徳島消費者交流広場より)

## 阿南警察署よりお知らせ

阿南警察署生活安全課より警察官が特殊詐欺防止について講話にきてくれます。時間は5分～10分の短時間から、ご希望により30分以上の講話も可能です。少人数の集まりでもきてもらえます。交通安全についての講話も同様に行っています。サロン等の集まりの機会に、ご利用ください。



## ♪夏のスイーツ 九龍球♪

見た目に涼しげで、簡単にできる夏のスイーツです。

☆材料

①オレンジジュース500ml

砂糖 50g

粉寒天 5g

②マスカットジュース500ml

砂糖 50g

粉寒天 5g

③キウイ、オレンジなど好みの果物

100円ショップで売っている球形の氷皿があるとよい。

☆作り方

- ・①②とも同じ工程で作ります。
- ・お鍋にジュース、砂糖、粉寒天をいれて沸騰寸前まであたためる。
- ・果物を適当な大きさに切っておき、氷皿に入れる。
- ・片方のジュースの液をいれ、固まってからもう一つのジュースの液を入れ、冷やし固める。

♥ 見た目を2層にし、涼しげにするためにジュースを2種類使いますが、1種類でも大丈夫です。



## ♡ 8月の予定 ♡

☆オレンジカフェ富岡

日時 8月3日(金)

13:30～15:30

場所 富岡公民館 2階

参加費 200円

内容 認知症や介護に関する相談、折り紙教室  
小学生によるお茶のお接待とお琴演奏

※ どなたでも参加できます 申込み不要

☆介護予防教室

日時 8月7日(火) 14:15～15:15

場所 宝田公民館 2階

参加費 無料

内容 お口の健康のための講話  
阿南警察署員による特殊詐欺防止の講話



## 熱中症にならないために

熱中症は暑さや激しい運動で体内の水分、塩分が不足し体温調節ができなくなる状態です。けいれんや頭痛、吐き気を引き起こし、死に至ることもあります。

室内でも起こり、体温調節がしづらい高齢者やこどもは、より注意が必要です。熱中症を防ぐには、暑さを避け、こまめに水分や塩分をとることが大切です。水分補給は塩分を含むスポーツドリンクなどが望ましいです

室内はクーラーを28度程度にきかせましょう。外出時は帽子や日傘で日差しをさけます。なるべく、日中の暑い時間の外出は、避けたほうがよいでしょう。

