

筑波地域包括支援センター

令和5年6月1日
かわら版62号

☎029-828-5806

今年も暑い夏がやってきます。梅雨入りは平年では6月7日頃、梅雨明けは7月19日頃となっています。梅雨の時期の晴れ間は湿気も上がり熱中症に注意が必要です。熱中症は5月から注意が必要な時期になっています。急に気温が上がり身体が暑さに慣れていないこともあり、室内でも具合が悪くなってしまうます。令和に入り、熱中症の救急搬送では高齢者が半数以上を占めています。室内での発生率が40%です。

まずは水分補給から始めてみましょう。

旧筑波東中学校グラウンドに自転車競技のBMX（バイシクルモトクロス）コースを整備

校舎の一部を「筑波山地域ジオパーク」の中核拠点施設として使う計画も進められている。これにBMX場を加え、サイクリング拠点として自転車修理スペースやシャワー室なども一体化して整備する計画。地域への波及効果が期待されます。

相談を受け付けています

日々、過ごしていく中で困ったこと等や不安なことなどありませんか。

- ・ 自宅に一人にいるので将来が不安
 - ・ 車の運転を辞めたいけどそのあとの移動はどうしよう
 - ・ 介護保険って何？どうしたら使えるの？
 - ・ 最近、物忘れが多いけど何処に相談したらいいの？
 - ・ 近所に心配な人がいるけど何処に相談したらいい？
- ..など、一緒に考えたり、相談窓口を紹介したり、筑波地域包括支援センターはそんなところです。

脳トレにチャレンジ

四字熟語です。丸の中には何が入るでしょう

- I ; “周囲はみな敵である”という意味⇒○面○歌
- II ; 最初に決めた志を最後まで貫き通す⇒初○貫○
- III ; 大きくなってから成功するものだという考え⇒○○晩成
- IV ; 困難にぶつかってもくじけない⇒不撓○○
- V ; 欲や迷いを断ち切って心身が清らなになる⇒○根○浄
- VI ; 心の中の雑念を消し去ること⇒心○滅○
- VII ; わずかなものから多くの利益を得る事⇒○○万倍
- VIII ; 命令などがコロコロ変わる様⇒朝令○○
- IX ; 自然の美しさ⇒○鳥○月
- X ; 自然の景色が清らかで美しいこと⇒○紫○明

フレイルサポート教室開催

全3回の教室が開催されました。

いきいきとした老後を過ごすために虚弱（フレイル）を予防しようと栄養・口腔・身体の面からアプローチしました。教室に参加し、他の方との関わりも頭の予防になります。来年度も開催しますので、ご参加をお待ちしています。

5月6月は茨城メロンの最盛期！！

じつは生産量日本一の茨城メロン！！茨城県オリジナルのイバラキング！上品な香りと甘さ、なめらかな口あたりときめ細かくジューシーな果肉が魅力です。

「茨城（イバラキ）のメロンの王様（キング）になってほしい」

脳トレ答

- | | |
|------------|-------------|
| I ; 四面楚歌 | VI ; 心頭滅却 |
| II ; 初志貫徹 | VII ; 一粒万倍 |
| III ; 大器晩成 | VIII ; 朝令暮改 |
| IV ; 不撓不屈 | IX ; 花鳥風月 |
| V ; 六根清浄 | X ; 山紫水明 |