

筑波地域包括支援センター

令和5年8月1日

☎029-828-5806

かわら版64号

ようやく梅雨が明けましたが、暑さは変わらず続いています。茨城県内で25日午後で熱中症とみられる症状で10～90歳の男女28人が救急搬送されています。死亡1人、



重症2人、中等症11人、軽症14人だった。熱中症の半数以上が高齢者、住居内です。電気代は高騰していますが、命が大事、エアコンを適宜使いましょう。

エアコンの賢い使い方

1. 風向きは「水平」に、風量は「自動」
2. 設定温度は変えなくても、風量を強くすると体感温度を下げられるほか、扇風機と併用する
3. 室外機の吹き出し口をふさがないようにすだれやカバーなどで覆い、熱を排出しやすく効率的運転につながります。

8月19日平沢官衛遺跡万灯夏祭り開催

「復元建物特別開扉」も同日開催します。

万灯夏まつりタイムスケジュール

午前10:00 万灯作品展示開始

午後5:20 ガマの油売り口上(筑波高校生サークル)

午後5:50 みんなで歌おう(橋本実)

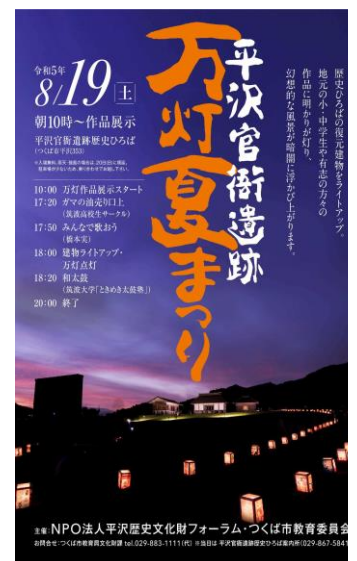
午後6:00 復元建物ライトアップ、万灯点灯

午後6:20 和太鼓演奏(筑波大学「ときめき太鼓塾」)

午後8:00 終了

同日に立体復元した高床倉庫(校倉、板倉)の扉を開き、普段は見られない内部の様子を建物外の梯子からご覧いただけます。復元建物の近くでは、係員が随時解説も行っています。

復元建物特別開扉：午前10時から正午、午後1時から3時



つくば市 HP より

けいさん脳トシ

次の計算式を
完成させましょう。



① 5 □ 5 = 10

⑥ 7 □ 6 = 13

② 8 □ 4 = 2

⑦ 2 □ 2 = 4

③ 2 □ 6 = 12

⑧ 9 □ 4 = 5

④ 5 □ 1 = 5

⑨ 2 □ 2 = 1

⑤ 1 □ 7 = 8

⑩ 6 □ 2 = 12

答え: ① + ② ÷ ③ × ④ × ⑤ + ⑥ + ⑦ + ⑧ - ⑨ ÷ ⑩ ×

傾聴ボランティア事業が始まっています。

※傾聴とは相手に寄り添い耳と心を傾け相手の話を聴くこと

外出や交流が減ったと感じることはありませんか？

他者とお話を楽しむことは健康維持に欠かせません。

外出が難しい方、家族以外とも交流したい方ぜひ、ご自宅でおしゃべりを楽しみましょう。

対象: 閉じこもりがちで65歳以上でケアマネジャー、民生委員の支援を受けている方。

費用: 無料 時間: 1時間程度 月2回まで

利用希望の方は筑波地域包括 029-828-5806 へ