

筑波地域包括支援センター

かわら版

発行日：2019.3.1 第11号

☎029-828-5806

暦の上では春ですが、寒い日が続きますね、かと思うと暖かかったり、体も外気に適応するのが大変です。

みなさま体調はいかがでしょう？春は活動が盛んになる時期。多忙になるため睡眠時間が不足しがちになります。よく眠り、よく食べて体調管理をしていきましょう。



花粉症対策

この時期花粉が飛び始めているので、辛い思いをされている方も多いと思います。マスク、目薬、市販の薬が欠かせない方は一度「腸活」してみるのも方法です。人間が食べた栄養は殆ど胃ではなく腸で吸収されます。腸の働きは**吸収・浄血・解毒・免疫・合成・排泄**です。近年では、腸内環境とアレルギーの関係が言われるようになりました。腸内環境を良好にすることは、アレルギー症状改善につながるのです。善玉菌を増やすため、乳酸菌飲料や、ヨーグルト、善玉菌の餌となるオリゴ糖（バナナや玉ねぎに含まれています）を日頃の生活に積極的に取り入れてみてはいかがでしょうか？便秘症の方は食物繊維



なく。

いばらき高齢者優待カード（いばらきシニアカード） を交付しています

高齢者の外出支援のため、県が発行する「いばらきシニアカード」を協賛店舗等で提示すると、料金割引や粗品進呈等のサービスが受けられる「いばらき高齢者優待制度」があります。ぜひ、ご利用ください。



交付場所

高齢福祉課、窓口センター、土曜日・日曜日開庁窓口

対象者

65歳以上の方（つくば市においては、市内在住の方）

必要な物

本人確認ができる書類をお持ちください

協賛店舗等

シニアカードデザインしたステッカーやのぼりを掲げています。

つくば市在宅高齢者福祉事業（助成券事業）について。

「布団丸洗い」や「すけっとくん」、「高齢者タクシー利用料金助成券」等

利用されている方は、31年度助成券を新たに申請する時期になります。

申請方法など不明な点は筑波地域包括支援センターまでお問い合わせください。

これまでの**30年度の券は3月31日**で利用できなくなります。

