



筑波地域包括支援センター

かわら版

令和3年7月1日第39号

 029-828-5806



7月は、雨から太陽に季節の主役が交代していきます。コロナ渦でなくとも、この時期は体調を崩しやすいので、水分摂取と早寝早起き等健康管理には十分注意していきたいですね。7月は七夕行事です。

さて、みなさんは何を願いたい ですか？

「短冊に書いても叶うわけない」と思いついながらも、心の片隅では「でも、その願いを叶えたい…」と思っている方も多いはず。そこで、その願いを叶えやすくするコツを伝授します！



短冊に書くとき「～になりますように」「～できますように」と書いていませんか？ 願い事を叶えたいなら、そんな願望の形ではなく、「私はきっと～になります」「私はぜったい～できます」と断言した形で書く方がいいのです。断言することで、自分自身への励ましとなり、その願いを叶えようと、無意識のうちに自分の行動が変わっていくそうです。



かかりつけ医を持ちましょう

一人暮らしに限らず、誰もが何かの病気にかかったり、入院したりする事態に直面する可能性があります。

そこで、日常の健康管理を含めて、体調が悪いときに気軽に相談できる近所の「かかりつけ医」を決めて置くことが大切です。かかりつけ医が専門医による治療や検査あるいは入院が必要だと判断すれば、適切な医療機関を紹介してくれます。かかりつけ医の紹介状を持って大病院を受診すると、選定療養費を支払わなくて済むだけでなく、病状や治療経過などの医療情報も引き継がれるので、余分な検査をせずに済み、その費用も節約できます。



熱中症予防声掛けプロジェクト主催

暑さ対策川柳の入賞作品をご紹介します

- ・出かけない不要不急の炎天下
- ・テレワークやる気OFFでもクーラーON
- ・炎天下ステイホームで出歩かず

今年も熱中症にならないよう注意して過ごしましょう。

