



2025年もあと半分です

はんげしょう
今年の半夏生は7月1日。

本格的な夏を告げる、季節の変わり目の時期です。

はんげしょう
半夏生の言い伝えは「天から毒が降り、地から毒草が生える」。この云われから、昔はこの時期までに田植えを終わらせる習慣があったそうです。

この機会に半年の過ごし方を振り返ってみましょう。

認知症高齢者等個人賠償責任保険が始まりました

対象 ▶ 認知症やその疑いのある方

どんなとき ▶ 日常生活での偶発的な事故などで、法律上の損害賠償責任を負う場合。

補償内容 ▶ 賠償責任保険（1事故あたり最大1億円まで）

※状況により補償対象にならない場合があります。加入費用は無料です。

要件 ▶ ① 市の住民基本台帳に登録されている。

② 市のSOSネットワークに事前登録している。

※同時登録も可能です。

③ 在宅で生活している。

詳細は市ホームページ等でご確認ください。



問合せ先；つくば市地域包括支援課（代）029-883-1111

☀ 夏を乗り越える！ 熱中症クイズ ☀

I. 熱中症の症状に当てはまるものはどれでしょう。

- ① めまい ② 背中のかゆみ ③ 腹痛

II. 身体を冷やす時どこに保冷材や氷をあてると効果的でしょう。

- ① おでこ ② おへそ ③ 脇の下

III. 熱中症の発生が最も多い場所はどこでしょう。

- ① 屋外 ② 自宅 ③ 職場

IV. 入浴時の水分補給は、どのタイミングが理想的でしょう。

- ① 入浴前と入浴後 ② 入浴前 ③ 入浴後



フレイルサポート教室を実施しました！

6月から毎週（全5回）実施し、改めて健康について考える機会になりました。各教室は今後も定期的 to開催します。是非ご参加ください。

栄養

食事・口腔

身体活動

運動など

社会参加

地域との繋がり



3つをバランスよく続けましょう

夏を乗り越える！ 熱中症クイズ（答え）

I. ① めまい（他には、だるさ、吐き気、頭痛、体温上昇などがあります）

II. ③ 脇の下（太い血管がある部分[首筋や足の付け根]を冷やすと良いです）

III. ② 自宅（エアコンを使わなかったり、脱水になると、熱中症になりやすいです）

IV. ① 入浴前と入浴後（入浴中には約800mLの汗をかくといわれています）