

筑波地域包括支援センター

発行：令和8年9月1日 かわら版101号

電話：828-5806

朝夕に少しずつ秋の気配が感じられるようになりました。
夏の疲れが出やすい時期ですので、体調管理に気をつけて
過ごしましょう。



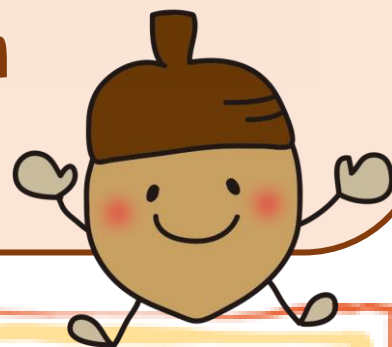
「秋バテ」に注意

夏の疲れが残り、だるさ・食欲低下・朝起きづらいなどの症状
が出やすい時期です。



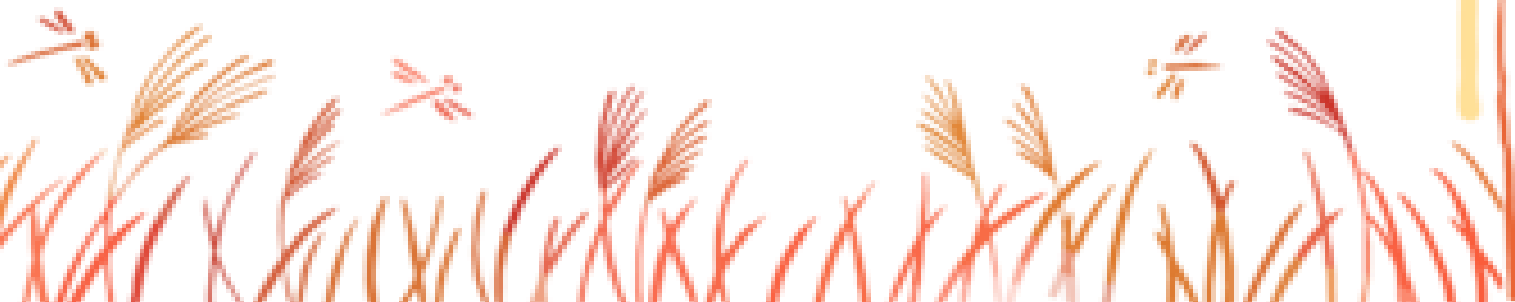
ポイント

- ・冷たい飲み物を控え、温かい汁物を一品追加
- ・軽い散歩で体をほぐす
- ・早寝・早起きで生活リズムを整える



【つくば市の敬老情報】

- ・77歳・88歳・100歳・101歳以上の方に敬老祝い金を送られます。
- ・70歳・80歳・90歳・100歳の方には、記念写真の撮影券が届きます。
- ・市長から敬老メッセージが市報に掲載され、長寿を祝う取り組みが紹介されます。





秋のしりとり穴埋めクイズ



①紅葉⇒自動車⇒や○○も⇒問題

②栗⇒林檎⇒胡麻⇒ま○○○○り⇒栗鼠⇒鈴虫

③柿⇒木野子⇒こ○○ぎ⇒銀杏（ん？で終わり）

④紅葉⇒如雨露⇒驢馬⇒薔薇⇒落花生⇒い○○う

⑤薩摩芋⇒紅葉饅頭⇒う○○し⇒占地



健康教室を開催します。

日程；10/2（金）9日（金）15日（木）
23日（金）30日（金）

時間；午後1時30分～午後3時30分

場所；市民研修センター

＊体を動かしたり、頭の体操や認知症予防など
を実施します。

読みにくい漢字⇒栗鼠（りす）・木野子（きのこ）

銀杏（ぎんなん）・如雨露（じょうろ）・駱駝（ろば）

薔薇（ばら）・薩摩芋（さつまいも）・占地（しめじ）

答⇒

①やきいも②まつぼっくり③こおろぎ④いちょう⑤うめぼし