



かわら版

筑波地域包括支援センター

TEL : 828-5806

第86号

令和7年6月1日号

水田に映る青空がすがすがしいこのごろ、道行く人々の装いにも夏らしさが感じられるころとなりました。

6月の気候は、最高気温と最低気温に差があり、寒暖差が大きいという特徴があります。また、梅雨時期なので雨が降り続くと気温が下がりますが、晴れる日は最高気温25度を超える夏日も出てきます。日毎の気温に合わせて衣類の調整や水分補給をしていきましょう。

6月の第3日曜日と言えば「父の日」です。父の日は昭和25年（1950年）頃にアメリカから日本に伝わったそうです。父の日はバラが贈り物の定番となっているそうです。

つつい忘れがちな父の日ですが、毎日頑張ってくれているお父さんに感謝の気持ちを伝えると良いですね！



筑波地域包括からのお知らせ

フレイルサポート教室



場所；市民ホールつくばね 10時～

6月6日・13日・20日・27日・7月4日（金）

ご友人と一緒にからだを動かしたり、為になるお話を聞きませんか。参加ご希望の方は、筑波地域包括支援センター（828-5806）迄ご連絡ください。今からでも申込は受付けています。

*詳細は、回覧板にて回っています。



【6月に関する健康クイズ】



I：梅干しはある栄養素の吸収を高める効果を持っています。

その栄養素はなんですか？

1. アルコール 2. カルシウム 3. 糖質



II：6月6日は「梅の日」です。梅に含まれる「ムメフラール」という成分が持つ健康効果はなんですか？

1. ニキビの予防・改善 2. 聴力低下を予防する 3. 血流を改善する

III：足の指の間にできる水虫は、どの部分にできやすいでしょうか？

1. 薬指と小指の間 2. 親指と人差し指の間 3. 中指と薬指の間



お元気訪問を実施しました！

つくば市から委託を受けて、4月～5月にかけて、認定を受けながら介護保険サービスを利用されていない方のご自宅を訪問しました。体調の不安やご自宅でのお困りごと等について、お話を伺いました。

筑波地域包括支援センターでは、介護保険のサービスを利用したい等その他、ささいなお困りごともご相談を受け付けています。

相談は随時受け付けております。

「筑波地域包括支援センター」までお気軽にご連絡ください。

TEL：029-828-5806

クイズの答え：I.2 II.3 III.1

