



90%以上は
水分でできています

木々の緑が色濃くなる季節となりました。夏野菜も食べごろを迎え、食卓、スーパーの野菜売り場もより一層彩り豊かになる時期です。夏野菜といえば、トマトやナス、キュウリなどが代表的。これらの野菜、なんと**90%以上の水分**を含んでいます。水を飲むだけでなく、野菜などを食べることで水分を補うことができます。だんだんと暑くなる時期です。こまめな水分補給を心がけましょう。



ご存じですか？おでかけ見守りシール

(困っている方、支援を必要としている方かもしれません)

大変！おばあちゃんが
いなくなった！

何かお困りの様子…
衣服のQRコードに
アクセスしてみよう

発見

発見者

伝言板に
アクセス

自動メール受信

おばあちゃんが
見つかった！

ご家族

洋服等に専用の
QRコードラベルを
貼付けておく

この画面は保護者と
発見者のみが
見ることができます

24時間 365日
素早く連絡が取れる！

【季節の花に関する問題】？？（答えはページ下にあります）

① 夏野菜の花、それぞれ何という野菜でしょう



(I :)

(II :)

(III :)

② 似ている花。「^{しょうぶ}菖蒲」は次のうちどれでしょう。



「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、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、ご本人・家族の状況をふまえ、ご希望に応じた暮らしができるようサポートしています。

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



問題答え ➡ ① (I ; キュウリ[胡瓜]) (II ; ナス[茄子]) (III ; トマト)

② III (中心に黄色の線があるのが特徴です)

I ; あやめ (紋の目が特徴) II ; かきつばた (中心の白い線が特徴)