

筑波地域包括支援センター



☎ 029-828-5806

発行日 令和6年7月1日 かわら版 75号



夏に多いダニの被害 ダニ対策を
高温多湿になると増えるダニ被害。ダニが原因でアレルギーや喘息の症状を引き起こすことがあります。特に夏のカーペットや布団、マットレスは髪の毛や食べこぼし、ほこりなどが溜まりやすく、ダニが好む環境なのだそうです。

湿度が高い家、換気不良の家、ペットがいる家などは特にダニが好む環境になりやすく、注意が必要です。日ごろから部屋の喚起と掃除をこまめに行い、ダニの好む高温多湿、餌となるゴミが豊富にある環境を作らないことが大切です。

ダニの好む環境はカビも発生しやすい環境でもあります。ダニ・カビ対策をして健康に過ごしましょう。

涼

涼みどころ「クーリングシェルター」

つくば市では指定する市内の公共施設と協力先の民間施設を暑い日にどなたでも涼める場所「クーリングシェルター」として設置しています。

令和6年
6月1日より
解放

- ◆ つくば市役所本庁1階待合スペース
- ◆ つくば市役所コミュニティ棟1階オープンスペース
- ◆ コリドイオフリースペース
- ◆ 筑波山ゲートパークつくばジオミュージアム1階休憩スペース
- ◆ 谷田部交流センター2階ロビー
- ◆ 荃崎交流センター1階ロビー
- ◆ イオンモールつくば館内共用部分

環境省

【クーリングシェルターマーク】が
目印です😊



環境省
クーリングシェルター・マーク

脳トレ七夕雑学問題



1. 7月といえば七夕。では、なぜ笹に短冊を吊るすのでしょうか？

- A, 笹がどこでも手に入ったから
- B, 笹は神聖なものとしていたから
- C, 笹は天まで届くほど大きく成長するから

2. 童謡「たなばたさま」に出てくる「五色の短冊」は赤、黄、黒、白…あと一色は何色をいうでしょう？

- A, 青
- B, 茶
- C, 緑

3. 七夕の夜にだけ会えるとされている織姫と彦星。二人の再会のために天の川に橋を架ける鳥は？

- A, カラス
- B, スズメ
- C, カササギ

認知症サポーター養成講座

キャラバンメイト（講座の講師役）として認知症サポーター養成講座に参加してきました。



認知症サポーター養成講座は…

認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の方や家族を温かい目で見守る「応援者」を養成するための講座です。

認知症の方を介護している方や介護を経験した方、仕事の中で認知症の方に接する機会がある商業施設の関係者の方などが参加されていました。

興味のある方、一度講座を受けてみませんか？

脳トレ 答え

- 1. B) 七夕は神聖なものとして扱われ、神事などに用いられてきました。笹が擦れ合う音は神様を招くともいわれてます。
- 2. A) 中国の陰陽五行説にちなんだものです。この五色には、「この世のすべての根源がある」という意味があります。
- 3. C) カササギはカラスの仲間。群れになって羽を広げ橋渡しをしたという言い伝えがあるそうです。