



筑波地域包括支援センター

発行日：8月1日

☎828-5806

かわら版 第76号



暑さにも慣れてきた8月ですが、油断せずに熱中症・夏バテを予防していきましょう。トマトやトウモロコシ、ピーマンなどの夏野菜には、夏バテや熱中症予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。又、大事な栄養素のたんぱく質は朝昼夕の食事に取り入れましょう。筋肉や血液、髪の毛などを作るために必要です。不足すると免疫力の低下等疲れやすくなってしまいます。納豆などの豆類やのりなどの海藻類、抹茶にも多く含まれます。



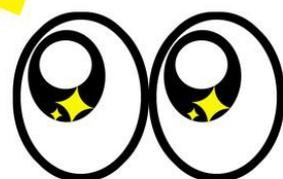
まつりつくば2024開催 8月24日(土)25日(日)

キャッチフレーズは【わたしたちのまつりつくば。】
神輿囃子やねぶたなどの迫力満点の大パレードや大道芸
ステージショー、各種飲食販売などが盛りだくさんです。



介護保険負担割合証・後期高齢者医療保険証が新しくなります

介護保険証をお持ちの方は、介護保険負担割合証が8月から新しくなります。サービスを利用している方は、ケアマネジャーやサービス事業所に見せるようにしましょう。



後期高齢者医療保険証が8月から新しくなります。医療機関に受診される際には、忘れずに新しい保険証を持っていきましょう。





夏の生き物クイズ



I ; 人は口で息をしますが、カブトムシはどこで息をするでしょう。

- ①ツノ ②お腹 ③お尻

II ; セミの血は何色でしょうか。

- ①透明 ②赤 ③黒

III ; チョウには春生まれと夏生まれが存在します。違いはどこでしょう。

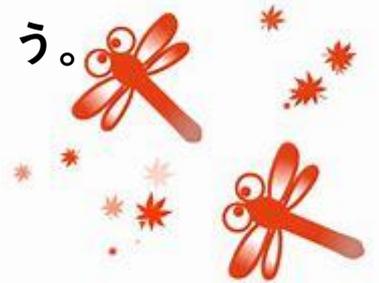
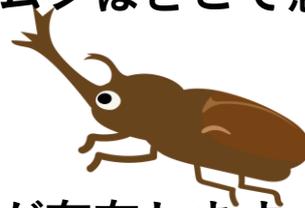
- ①体が大きい ②体が小さい ③模様が違う

IV ; トンボは時々逆立ちをします。理由は何でしょう。

- ①産卵 ②風よけ ③熱中症対策

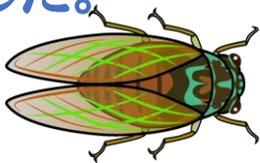
V ; 成虫の蛍は何を食べるでしょう。

- ①何も食べない ②花の蜜 ③微生物

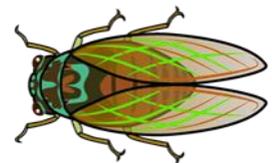


フレイルサポート教室開催しました

6月から7月にかけてフレイルサポート教室を開催しました。体力測定をして、運動のお話や認知症のお話、最後はレクリエーションを実施しました。運動のお話では、自宅でもできる運動を実際にやってみたり、認知症のお話では、データに基づいたお話で予防の大切さを説明してくれました。レクリエーションでは、86歳の講師の方が実際に取り組まれている日々の生活の知恵のお話や手品を面白おかしく行ってくださいました。人形劇も楽しかったです。3日間でしたが、参加者の皆様は笑顔でお帰りになり、「又、開催してください」の声に来年が待ち遠しくなりました。



夏の生き物クイズこたえ



I ; ② 気門と呼ばれる穴があり、その穴から空気の出し入れをします。

II ; ① ヘモグロビンという赤いたんぱく質が血を赤く見せていますがセミにはヘモグロビンがありません。

III ; ① 夏は餌が豊富の為、体が大きくなります。

IV ; ③ 日光が当たらないように逆立ちしています。

V ; ① 成虫になると口が無くなり、1~2週間の命です。