

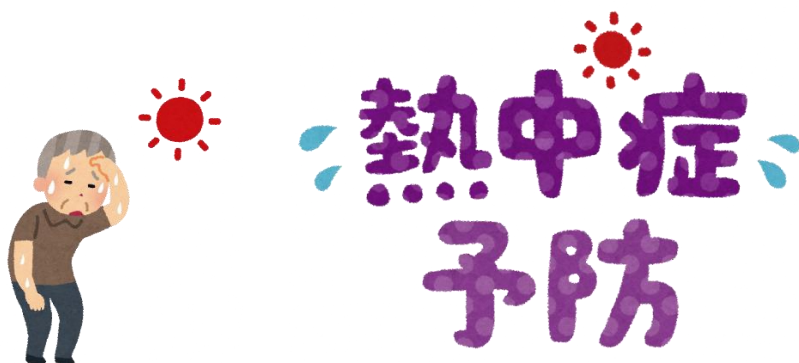
南包括だより



2026年

R8年7月発行

第16号



早めの対策が重要です！

Q:こまめに水分補給していますか？

Q:エアコンを上手に使用していますか？

Q:直射日光を避けましょう。
帽子や日傘を利用しましょう。

Q:睡眠はしっかりと、体調が悪いときに無理は禁物！

困ったときは地域包括支援センターにご相談ください！

地域包括支援センターとは住民の健康保持や生活の安全のために必要な支援を行う施設です。ご相談はケアマネジャー、社会福祉士、看護師が担当します。お気軽に、ご自身の地域の包括にご連絡ください。南地域包括支援センターシャローム 電話番号:0495-23-9580

熱中症かなと思ったら…

<初期症状>

- 1.めまい
- 2.立ちくらみ
- 3.筋肉痛

<中等症>

- 1.発熱
- 2.頭痛
- 3.嘔吐



<重症>

- 1.けいれん
- 2.体が熱い
- 3.意識がない

<対策>

救急車！119番

<対策>

1. 涼しいところへ移動し、体を冷やす。
2. 水、経口補水液などで水分補給を行う。
3. 普段と違うと感じたら、救急車を。
判断に迷ったら埼玉県救急電話相談 #7119へ。



こうなる前に
予防しましょう！

オレンジカフェ(認知症カフェ)のご案内

●オレンジカフェとは…



認知症の人やその家族だけでなく誰でも参加でき、お互いに交流したり、情報交換ができるカフェです。季節のクラフト等も行なっています。出入り自由なのでお気軽にお越しください★

オレンジカフェ
MEGAドン・キホーテ UNY 本庄店
毎月第2月曜日開催(祭日の場合第3週へ変更あり)
午前 10:00~12:00
MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店
1 階フードコート内

オレンジカフェ 本庄南
毎月第4水曜日開催(祭日の場合変更あり)
午前 10:00~12:00
本庄市北泉公民館 集会室

★★参加費は100円です★★

※祝日や悪天候時には中止や日程変更になる可能性がありますので、下記までお問い合わせください。

— お問い合わせ —
本庄南地域包括支援センター
シャローム
Tel:0495-23-9580

予定表

2026年8月

10日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店

26日(水): オレンジカフェ 本庄南

9月

14日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店

24日(木): オレンジカフェ 本庄南

10月

19日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店

28日(水): オレンジカフェ 本庄南

11月

9日(月): MEGA ドン・キホーテ UNY 本庄店

25日(水): オレンジカフェ 本庄南

「ちょこっと講話」

夏野菜を積極的に摂りましょう！！

きゅうり・トマト・レタス

ナス・トウモロコシ・スイカなどは

水分とカリウムを大量に含んでいます。

食事に摂取することで水分補給に役立ちます。カリウムは血圧調整やむくみを解消して夏バテ予防になる栄養素です。熱中症予防にも適しています。カリウムは火にかけると流出してしまうので、生のまま、少量の塩をかけたり、酢の物やサラダで食べるのがおすすめです。夏野菜はカレーやスープとの相性も抜群です。美味しく食べて夏を乗りきりましょう！！

