



高清水談話室だより

平成26年度



心も体も健康に！
らくらく養生訓

ち ちよつとずつ水を飲んで
防ぐ 熱中症



■ 歳時記：梅雨が明け、本格的に暑い夏の季節に。
海開き・山開きがあり海水浴客や登山客で賑わう。
下旬には多くの子供たちが夏休みとなり、夏の行楽
シーズンに突入する。土用の丑(29日)にはウナギ
を食べて体力回復を！
＊ 梅雨明け後の布団、衣類の土用干しを！
＊ セタ祭り

支援員情報版

今年の梅雨明けは、8月にずれ込むみたいです！
雨の日や暑い日が、まだまだ続きそうです。そこで
雨降りや、暑くて外でのラジオ体操が困難なときは
談話室でピンコロ体操など、してみたいかがですか？
支援員も覚えようと、時々練習してはいますが、まだまだです(笑)！
皆さんと一緒にやると、楽しいし上達も早いかも！
ぜひ、談話室でいっしょにやりましょう！！

夏の暑い時期になると、熱中症に
なる人が増えます。症状がめまい
立ちくらみ、こむら返りなどふだん
起こりうるものなので、熱中症とは
気づかずに行進してしまいがちです。
そこで**熱中症を防ぐために……**
◎ 通気性のよい涼しい服装で過ごす。
◎ お風呂はぬるめのお湯に短時間で！
◎ 外出時は水を持参しましょう。
◎ 汗をかいたら水＋電解質
スポーツドリンクにはナトリウム、
カリウムなどの電解質がバランスよく
含まれているので、利用してね。
◎ エアコンを上手に使いましょう。

今月の作品コーナー

作ってみたいと思う方は
談話室に遊びに来て下さいね！



かわいいネコちゃんたちが
いっぱい出来上がりました。



牛乳パックに布を貼って
作ります。

七夕飾りました



今年は住民の皆さん
が、素敵な飾りをいっぱい
作って下さったので、り
っぱな七夕が出来ました。
団地の間の階段にも飾り
ますので、是非見に来て
下さいね



大阪交響楽団演奏会
平成26年7月11日(金)
10時開演(9:30開場)
大槌町城山公園体育館
入場無料(自由席)
入場整理券は中央公民館
移動図書館車で配布しています。

大槌町の仮設住民さんが
オレオレ詐欺に遭遇しております！

詐欺に
だまされないで！

幸い支援員に相談して被害にあわずに
事なきを得ております！
手口→大槌弁で甥を装って電話してきて
何らかのトラブルで、早急にお金が必要という
話の流れで住所を聞き出そうとして現金は受け取りに
行くような内容だそうです！
語り口が大槌弁という事で話に引き込まれたそうです！
仮設に限らず発生が心配されますので皆様の周りでも
気を付けて下さい！



コースターを作りました

毛糸の色が違っただけで一人
ひとり個性豊かなコースター
ができました！



たこ焼サロン

コロコロ転がして焼くのが
とっても楽しかったですね！
皆さんで美味しくいただきま
した。



今月の*役立つ本*紹介 食事編

- ＊ 病気にならないぞ！
玉ねぎ氷 血管元気レシピ
- ＊ ラクうま ごはんのコツ
- ＊ きのコパワー
- ＊ きので毎日 菌活レシピ
- ＊ 料理をおいしくする
切り方のひみつ

手芸編

- ＊ やさしい かぎ針モチーフ
- ＊ かぎ針と棒針で編む
簡単マフラーと帽子
- ＊ かぎ針あみのモチーフ
大人スイートな手編み

みなさん、借りて挑戦してみね！

困ったヘビ・トカゲ・ヤモリ
ムカデ等の忌避剤が談話室に
ありますので、お使いください
散布しやすい粒剤タイプで
家・花壇の周りにも使えます。



3つの詐欺の対策法



対策
1

息子さんやお孫さんを名乗って電話でお金を求めて
きたら、息子さんやお孫さんの電話番号へ連絡をして
確認しましょう。

対策
2

知らない人がお金の話をしてきたら、お金を渡す前に
ご家族や信頼できる人に相談しましょう。

対策
3

他人にキャッシュカードを渡したり、暗証番号を教え
たりしないようにしましょう。【郵便局、銀行の社員、
警察官などが暗証番号をお尋ねする事はありません。】

