6月 ほのぼの 南部包括だより

第121号　令和２年６月発行
袋井南部地域包括支援センター
電話　0538-42-7939

みなさん、こんにちは！
梅雨空が続く毎日ですが、いかがお過ごしですか？
マスク生活も５ヶ月が経とうとしていますが、マスクをしていると、吸い込む空気が暖かくなり、体から熱が逃げにくくなるほか、マスクをして呼吸することで多くのエネルギーを使い、体温が高くなりやすいと言われています。そのため、外出している際にだるさや暑さを感じたら、日陰など涼しいところで休憩する、水分をしっかりとって体を冷ますことなどを心がけてください。
一日も早く元の生活に戻りますように…と祈るばかりです。

楽しみながら「もの忘れ」対策　脳トレパズル

脳の細胞は、しっかり使ってあげないと衰えていきます。瞬発力や集中力、判断力、記憶力の能力を刺激する色々な問題を解くことで、しっかり脳を鍛えて、認知症を予防しましょう！

1　並べ替え

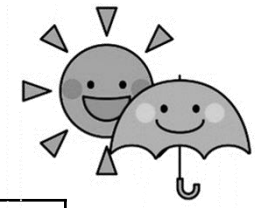
バラになっているひらがなを並べ替えて、意味のある言葉を作ってください。大きい「つ」や「や」などは、小さな文字になる場合があります。

① へせいんち　⇒

② くよやちり　⇒

③ やろきうぷゆ　⇒

④ きてほようん　⇒



2　グループ探し

それぞれの問題で、提示されているテーマにあったものを①～⑫の中から選び、その番号を回答欄に記入してください。

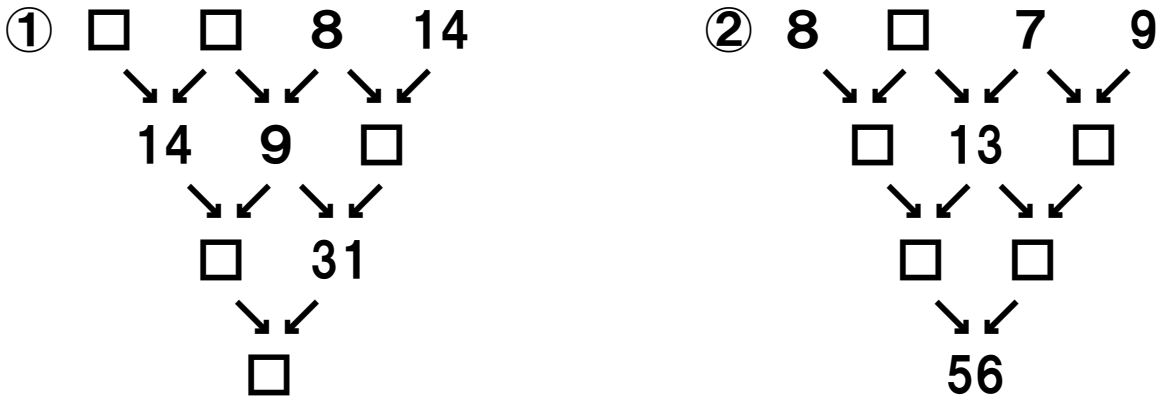
＜テーマ：鳥の名前＞

① リス	② タヌキ	③ イタチ	④ウミネコ
⑤ ツバメ	⑥ムササビ	⑦コウモリ	⑧ チャボ
⑨ スズメ	⑩ テン	⑪ダチョウ	⑫モモンガ

答え：5個選ぶ

3　穴埋めナンバー

隣り合う数字を足した数が、矢印の先の数になるように、すべての空きますに数字を入れてください。



脳トレは、毎日コツコツ続けることが重要です。
１日１問でも良いので長く続けるようにしましょう！

おしゃべりカフェ

おしゃべりカフェは、認知症の方やその家族また、介護について知りたい方や、地域の方どなたでも参加できる集いの場です。

◇お茶を飲みながらおしゃべりを楽しみましょう！
◇介護者同士の交流ができます！
◇医療や介護、福祉に関する相談ができます！

6月・・・中止
7月21日（火）　9時30分から11時30分
田原農村総合管理センター

※コロナ感染症対策のため、中止する場合があります。

【南部包括からの耳より情報】

熱中症予防
７つのポイント

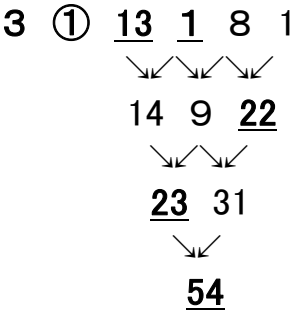
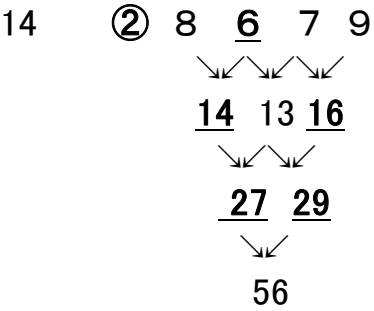
①３食きちんと食べる
②喉が渇いたなと感じ始めたら水分摂取（多量のカフェイン摂取は控えましょう）
③水分補給が十分できない時のために経口補水液を常備
④クーラーをすぐ点けられるよう調整しておき、暑いと感じる環境にいない。
⑤換気をこまめにし、湿度も高くならないように注意しましょう。
⑥快適な環境でよく睡眠をとる
（疲労も熱中症リスクになります）
⑦人混みを避けた散歩や室内での軽い運動を行う

【脳トレパズル・解答】

1　①　ちへいせん（地平線）
②　りょくちゃ（緑茶）
③　ぷろやきゅう（プロ野球）
④　てんきよほう（天気予報）

2　④⑤⑧⑨⑪

3　①



②