



# ええな通信

【お問い合わせ先】

北秋田市中部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807



梅雨入りが遅く、水不足が心配されます。川の水も少なく鮎釣り解禁も例年のようにはいかなそう。このままでは天の川も渇水しちゃいます(T\_T)。 綴子の太鼓の轟音が天に届きますように。



部屋の上に暑い空気が溜まります。扇風機やうちわで天井を仰ぎます。

太陽が出ている窓をカーテンで遮断し、風通しの良い場所で過ごしましょう。

重ね着せず風通しが良い服装で。汗をかいたらこまめに着替えを。

水分補給時に梅干し一つ。お茶に塩ひとつまみ。塩分補給で「けいれん」予防!



数字を探せ!!.....集中力で脳を活性化。1~50の数字で抜けている二つはどれかな?



こたえはどこかにあるよ

【7月・8月の予定】  
10:00~11:30



『プリベ』にお越しの際は  
タオルと飲み物の持参をお願いします

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室	7/9(火)	7/22(月)	7/11(木)
『プリベ』	8/20(火)	8/26(月)	8/8(木)
認知症カフェ『まちかどカフェ』	7/23(火)		7/25(木)※
	8/27(火)		8/22(木)

『ピーマンのじゃこ煮』

材料(4人分) ピーマン6個、シイタケ4枚、ちりめんじゃこ大さじ3、めんつゆ(かけて食べられる程度の濃さ)カップ1

①ピーマンは縦半分になり、ヘタと種を取り、1cm幅の細切り。シイタケは石づきを落として縦半分、さらに約1cm幅に切る。②鍋にめんつゆを煮立て、ピーマン、シイタケ、ちりめんじゃこを入れ、中火で約5分煮る。

※森吉公民館 7/25(木)まちかどカフェ終了後 11:30~ 家族介護支援...介護の疑問や不安等ご相談下さい



# June フォトギャラリー



ことぶき荘  
6/11 プリベ

保健センター、高齢福祉課による『フレイルチェック』  
体組成計や握力、歩行速度、片足立ち等を測定しました



合川公民館 夏に予防する「熱中症」と  
6/24 プリベ 「感染症」の健康講話



森吉公民館  
6/13 プリベ



\*生き生きサロン\*  
6/20 寄延

\*いきいきサロン\*  
6/26 新町



～認知症は早期発見が大切です～

こたえ：26 と 50



ことぶき荘  
6/25 まちかどカフェ



終活について心構えや準備  
しておく物など、とても詳  
しくお話していただきました。メイ  
クの講座ではモデルの女性が普段以  
上に“べっぴんさん”に変わって  
いく様子に周りの方から「お～」とど  
よめきが。当の本人も驚いておりま  
した。😊



佐藤 文枝先生による 終活・メイクアップセミナー



森吉公民館  
6/27 まちかどカフェ