



2019年あったかふれあいセンター 8月発行 NO.5

三原村社会福祉協議会

担当：田野・下茅・池上 46-3003

8月～9月あったか集い予定

地区	月	午前10時～午後3時	午後1時半～午後3時	地区	月	午前10時～午後3時
下切	8月	9(金).27(火)	19(月)	袖ノ木	8月	13(火)
	9月	13(金).24(火)	4(水)		9月	10(火)
亀ノ川	8月	12(月).26(月)	5(月)	来栖野	8月	6(火).20(火).27(火)
	9月	9(月).23(月)	2(月)		9月	3(火).17(火).24(火)
広野	8月		14(水).28(水)	皆尾	8月	1(木).8(木).13(火).22(木).29(木)
	9月	介護予防教室 6日13:30～	11(水).25(水)		9月	5(木).10(火).12(木).19(木).26(木)
宮ノ川	8月		2(金).16(金)	下長谷	8月	介護予防教室 5日10:30～
	9月	6(金).20(金)			9月	5(月).23(金) 9(月).27(金)
星ヶ丘		午前8時半～午前11時	午後7時～	上下長谷	8月	お休み
	8月	18(日)	8(木)		9月	6(金)
	9月	15(日)	12(木)	上長谷	8月	10(土).24日(土).27(火)
					9月	14(土).21(土).28(土)
猿内				猿内	8月	21(水)
					9月	18(水)
成山				成山	8月	3(土).27(火)
					9月	10(火).24(火)

☆午前10時からの地区では、2～3日前までにご連絡頂ければ地域の支援員の方々のご協力により￥400で温かくおいしい昼食が食べられます。

三原村社会福祉協議会46-3003ま

☆集いの日程は都合により変更することがあります。

あったか集いに参加されている方へ 野外活動の案内

日時

10/21



三原発

- 農構センター
- 10:00 出発 (9:50までに集合！)



四万十市郷土博物館

(為松公園内)

- 10:40～11:40頃
- 65歳以上 中学生以下 無料
- 大人￥430
高校生￥170

昼食

黒潮一番館

- 12:30～13:30頃
- 海辺の散歩等

黒潮町 佐賀においしいカツオを食

道の駅

〆切8/28(水)

ビオス大方

- 14:00～14:15頃
- 四万十市内 14:30～15:30
- 買い物・休憩など

三原着

- 農構センター
- 16:00予定



上長谷の集いより

まぁ～見事な
巻きすし(^^♪

このトマトは 誰が持ってきてくれたがかね？

みんなで食べる食事は話も
弾み料理がより美味しく感
じられます。大勢で食べる
事で支援員さんにとっても
参加者さんにとってもお互
いに刺激になっていい



脱水に気を付けて！！



- 体内的水分量が減っている
- 内臓の働きの低下
- のどの渇きに気づきにくい
- 病気や排泄障害がある
- 薬を服用している

血圧を下げる降圧
薬を服用している人は、
尿の排出を促して塩分
を体外に出すために利
尿作用を含んでいるも



☆1日に必要な水分量を知っておく(持病がある場合は、医師と相談)

一般的に高齢者の1日に必要な水分摂取量は、体重1kgあたり約40m l。体重50kgの人の場合約2 l。

この数値には食事の際に食べ物から摂取する水分量も含まれており、食事の際に食べ物から摂取する

水分は大体1 l 程なので、食事以外に約1.5～2m l の水分摂取するのが目安。

☆部屋の湿度や温度調節

☆定期的な水分補給

☆好みの飲み物で水分補給

☆フルーツやゼリーなどで水分補給

