

＼ これからの時期は特に要注意！ /

脱水症に気を付けましょう

高齢になると、体内の水分量の減少や内臓の働きの低下などにより、脱水症になりやすくなります。特に夏場は水分を奪われやすくなるので、こまめな水分補給を欠かさないようにしましょう。

脱水症のサイン

1日水分摂取量は
1,200ml程度が目安

以下のような症状が見られる場合、脱水症になっている可能性があります。経口補水液やスポーツドリンクなどで水分補給をし、様子を見ましょう。

●皮膚が乾いている (脇の下など) 	●唇・口の中が乾いている 	●腕や手の甲の皮膚をつまむと、元に戻るのに時間がかかる
●爪を押してすぐにピンク色に戻らない 	●うとうとしている (反応が鈍い) 	●頭痛・吐き気がある

危険!

意識がもうろうとしている、話し掛けても反応がないなどの症状が見られる場合は、高度の脱水症に陥っている可能性があります。すぐに救急車を呼びましょう。

119



水分補給に最適! 「経口補水液」の作り方

【材料】

●温冷まし 1L ●砂糖40g ●食塩 3g

【作り方】

温冷ましに砂糖と食塩を混ぜ溶かす。お好みでレモンやグレープフルーツの果汁を絞る。

水分補給をしましょう

以下のようなタイミングで水分補給をする習慣をつけましょう

- 朝起きたとき
- 食事中
- 入浴の前後
- 運動する前・運動中・運動したあと
- 夜寝る前



(出典: 月刊デイ7月号)

【ご利用の皆様にご守って頂きたいこと】

マスクを着用して来館する

手指消毒・検温をします

体調不良時には利用の自粛を

水分補給以外の飲食禁止

近距離で会話しない

連絡先カードの記入・提出

換気強化中のため調整しやすい服装で

【休止中の事業】

歌を歌うもの、大声を出すもの、使用する物を共用するもの、利用者同士の接触を伴うもの、激しい運動、飲食を伴うものについては、感染リスクが高いため再開を見送っております。

- 一部の講座
- 全ての同好会
- 囲碁・将棋
- 入浴
- 卓球等の自由利用
- 図書・新聞の閲覧

中川福社会館のご利用案内

- ◆所在地 〒454-0031 名古屋市中川区八幡本通2丁目40
電話 (052) 351-9121 FAX (052) 352-9406
 - ◆開館日 月曜日から土曜日(日曜・祝日・年末年始を除く)
 - ◆開館時間 午前8時45分～午後5時まで
 - ◆利用対象 名古屋市内在住の60歳以上の方
 - ・初めてご利用の方はお住まいの区の福社会館で利用証の発行が必要です。
 - ・発行時に本人確認書類(健康保険証・運転免許証・敬老手帳など)をお持ちください。利用証は市内の全福社会館で使用できます。
- ※中川福社会館は、こどもNPO・介護サービスさくらコンソーシアムが指定管理者として運営しています。



市バス「二女子」停より東へ約20m

8月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	8/2	8/3	8/4	8/5	8/6	8/7	8/8
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	リナー定例会	華道	ペン立て	リナー派遣	認サポ	英会話	午後
和室	書道(月)	休み	大正琴	俳句A	タブレット体験		
わくわく室							
囲碁室							
その他							
日付	8/9	8/10	8/11	8/12	8/13	8/14	8/15
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	休館日	ヨガA	福プラ(アロマ)	口腔ケア②	休み	手芸A	
和室	(山の日振替)	体操	書道(水)A				
わくわく室							
囲碁室							
その他							
日付	8/16	8/17	8/18	8/19	8/20	8/21	8/22
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	陶芸	認サポ	書道(水)B	体操	体練/食生活	英会話	いきいき健康塾
和室	書道(月)	華道	大正琴				
わくわく室	中川シアター	中川シアター	中川シアター	中川シアター	リーダー養成講座①	中川シアター	
囲碁室							
その他							
日付	8/23	8/24	8/25	8/26	8/27	8/28	8/29
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	陶芸	生活習慣/食生活	己書	音楽	口腔ケア②	座ってのんびり体操	
和室	健康太極拳	ヨガB	俳句B	健康体操			
わくわく室							
囲碁室							
その他							
日付	8/30	8/31					
部屋	午前	午前	午前	午前	午前	午前	午後
集会室	陶芸	口腔ケア①/音楽	植屋先生体操				
和室							
わくわく室							
囲碁室							
その他							

・スマイル (10~3月開催) 各クラス定員12名
 申込期間 8/12(木)~8/31(火)
 ※申込者多数の場合は 9/10抽選 9/13発表



「NHKラジオ体操・みんなの体操」
 コロナ禍での体力低下を予防し、毎朝の生活リズムを整えましょう♪
ラジオ体操 Eテレ6:25~/総合14:55~
みんなの体操 総合9:55~

★ホームページ★ ★LINE(ライン)★

中川福祉会館 で検索

QRコード読み取り

<https://kaigo-sakura.com/>

nakagawa-fukushi-kaikan/index.html

中川福祉会館 ☎ 351-9121

★休館日 日・祝・年末年始(12/29~1/3)

★開館時間 8:45 ~ 17:00