

＼ 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

脱水症のサイン

1 日水分摂取量は
1,200ml程度が目安

- 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！

「経口保補水液」の作り方

【材料】

- 湯冷まし 1L ●砂糖40g ●食塩3g

【作り方】

湯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 ●夜寝る前
- 運動する前・運動中・運動したあと

(出典：月刊デイ7月号)



【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 ■一部の同好会 ■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

7月予定表

曜日	月	火	水	木	金	土	日
日付	午前	午後	午前	午後	午前	午後	7/3
部屋	午前	午後	午前	午後	午前	午後	7/2
集会室					リーダース スワッグダンス	英会話	フラダンス 【同】ギター
和室					陶芸		
わくわく室							
囲碁室					【同】ポッチャ		
その他							
日付	7/4	7/5	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10
部屋	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
集会室	リーダース 定例会	民謡おどろ	書道(水)A	俳句 A	手芸A	歌謡舞踊	
和室		【同】すみれ	大正琴/ゆり		【同】ポッチャ	リーダース 養成講座①	
わくわく室			リーダースサロン	◎体操	◎音楽		
囲碁室							
その他			健康相談				
日付	7/11	7/12	7/13	7/14	7/15	7/16	7/17
部屋	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
集会室	八幡給食会	健康太極拳	【同】水墨画	リーダース勉強会	手芸B	英会話	いさいき健康塾
和室		日本舞踊	【同】水墨画	食育セミナー	【同】ポッチャ	【同】ギター	
わくわく室	茶道(月)	【同】書道	中川シアター	◎音楽	◎口腔②		
囲碁室	中川シアター	中川シアター	◎音楽☆		◎口腔②		
その他		健康講話					
日付	7/18	7/19	7/20	7/21	7/22	7/23	7/24
部屋	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
集会室		民謡おどろ	書道(水)B	フルタイム(リーダース)	歌謡舞踊		
和室	休館日 (海の日)	【同】すみれ	大正琴/ゆり		【同】ポッチャ	リーダース 養成講座③	
わくわく室			◎	◎書道	◎書道		
囲碁室							
その他		ポッチャ					
日付	7/25	7/26	7/27	7/28	7/29	7/30	7/31
部屋	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前
集会室	サニークラフト	日本舞踊	己書	健康体操	【同】ポッチャ		
和室	茶道(月)	【同】書道	【同】水墨画	【同】折り紙	【同】ポッチャ	リーダース 養成講座④	
わくわく室			◎	◎口腔①	◎音楽☆		
囲碁室							
その他							

今月の中川シアター
「東京キッド」

「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★

★中川公式LINE★

最新のイベント情報
開館状況などが
チェック
できます！

で検索

中川福祉会館

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

[nakagawa-fukushi-kaikan/index.html](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