



## 熱中症を防ぎましょう！

今年も絶好調！



梅雨が終わると暑い夏がやってきます

年々暑さが増しており、最近では35℃を超える猛暑日も増えてきました  
高齢になると

- 喉の渴きを覚えにくくなる
- 体内の水分が少なくなる
- 体温を調節する機能が低下する

こまめな  
水分補給

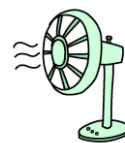


などの理由により、熱中症になりやすくなっています

厚生労働省では、1日「1.2リットルの水分補給」を推奨しています

喉の渴きを感じる前に、こまめな水分補給で暑い季節を乗り切りましょう！

※厚生労働省「高齢者のための熱中症対策」リーフレットより  
熱中症予防ができていますかチェックしましょう（抜粋）

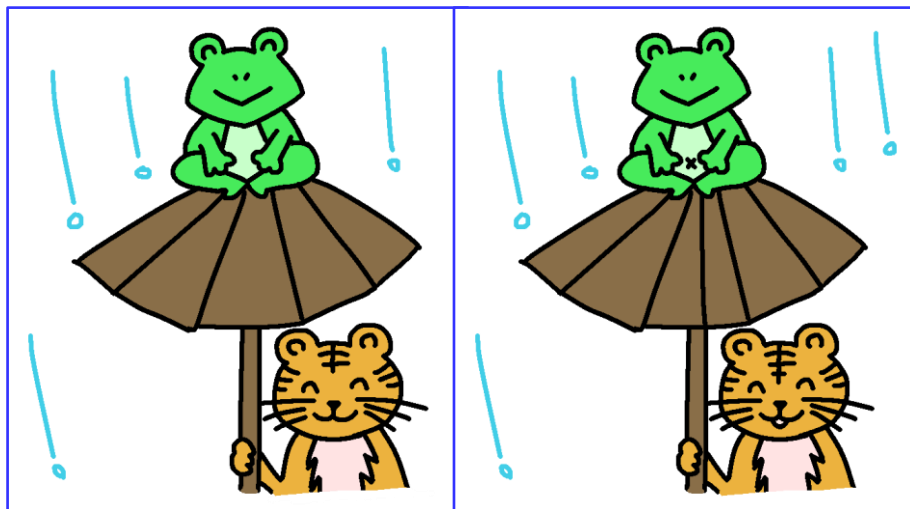


- エアコン・扇風機を上手に利用している
- 部屋の温度・湿度を測っている
- 部屋の風通しを良くしている
- こまめに水分補給をしている
- 外出時は日傘や帽子を使う
- 必要に応じてマスクを外している
- 暑いときは無理をしない
- 緊急時の連絡先を確認している

### 《間違い探し》

右と左の絵には違いが5つあります。

何分で見つけれらるか、挑戦してみましょう！



### ★漢字クイズ★

③は難問ですよ！



①

五月雨

②

水無月

③

杜若

## 《クロスワードパズル》

カギをヒントに言葉を入れるとパズルが完成します。  
A~Cに入る文字をつなげてできる言葉はなんでしょう！

A	B	C
---	---	---



①	⑤		⑩	⑬	
②	B		⑪		⑯
		⑧			
③	⑥		⑫	⑭	
	⑦	⑨		A	
④		C		⑮	

### <ヨコのカギ>

- ①でんでんむしむし、○○○○○
- ②木の太い部分。枝分かれます
- ③ペルー共和国の首都
- ④タケノコを発酵させた加工食品。昔のラーメンによく載っていました
- ⑦需要に対して商品が足りないこと。新型コロナの影響でエアコンがこの状態になっているとか。早めに試運転して確かめましょう！
- ⑧○○は熱いうちに打て！
- ⑪多くの学校では休みの前に行われます。苦手な子供は多い…かも？
- ⑫ハンバーガーのお供にフライド○○○は定番です
- ⑮○○も鳴かずば撃たれまい



### <タテのカギ>

- ①突然の稲光！音が聞こえたら安全な場所に避難しましょう
- ⑤つづら〜おり〜、浄蓮（じょうれん）の○○〜♪
- ⑥機械を英語で言うと？
- ⑨食中毒が流行る時期。お肉の○○食はやめましょう
- ⑩向こう見ずのこと
- ⑬泉区の公園にも増えているようです。シマ模様が人気の秘訣？
- ⑭時間が余っていること
- ⑯フランス語で「ポム・ダムール（愛のリンゴ）」。リコピンが豊富に含まれています。



## あおぞらステーションの介護サービス

### <居宅介護支援サービス>

介護保険サービスを利用するためのケアプランを作成します！  
介護保険ご利用の際はご相談ください！  
※常勤3名在籍中！

### <訪問介護サービス>

訪問介護員（ホームヘルパー）を派遣してご自宅での介護サービスを行います！  
※常勤2名、非常勤9名在籍中！



クロスワードパズルの答え：スキマ  
漢字クイズの答え

①さみだれ ②みなづき ③かきつばた

## あおぞらステーションの保険外サービス

※行政書士・社会福祉士事務所併設！  
※介護の「その後」も支援します！

- ・遺言書作成
- ・相続人調査
- ・遺産分割協議書作成

専門職がサポートします  
お気軽にご相談ください！



担当：有坂太志

### ★空き物件を探しています★

事務所やシェアハウスに利用できる空き家や空き地がありましたらご紹介ください！



担当：有坂由紀子