

# とみさかだより

2023年 夏号

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

**熱中症に有効！**



## 1分でできる手作りスポーツドリンク

熱中症とは、体温が上がってもうまく放熱できなかつた時、体内の水分バランスが崩れて起こる様々な健康障害を指します。スポーツドリンクを飲むことは、熱中症予防につながります。

スポーツドリンクはコンビニやスーパーで買うしかないと思いませんか？実は家にある材料で手軽に作れます。時間はわずか1分。ぜひ試してみてください。

### 《材料》

水：1ℓ

食塩：3g

レモンの搾り汁：大さじ3

砂糖：大さじ6

※大さじ1=15ml

※レモンは瓶入りの果汁でも○



### 《レシピ》

1. ボウルに水以外の材料を入れ少量の水でよく溶かします。
2. 残りの水を全てボウルに入れ、箸等でかき混ぜたら完成。



\*お好みで基本のレシピにはちみつやリンゴ酢を加えても 

一日に女性なら1.4ℓ、男性なら2ℓ程度の水分摂取を目標に。  
こまめに、ちょこちょこ飲みがおすすめです。



## 《暑さを避けて、身を守る》

熱中症を防ぐには、ポイントを抑えることが大切です。夏を元気に乗り切るために、意識してみましょう。

### 室内では

- ・扇風機やエアコンで温度調節
- ・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・室温をこまめに確認！！



### 屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩
- ・天気の良い日は、日中の外出をできるだけ控える。



### こまめな水分補給

- ・室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分や、スポーツドリンクなどを補給。



### からだの蓄熱をさける

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性ある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす。



発行元

◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム 文京白山の郷内）

住所：文京区白山5-16-3

電話：3942-8128

◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）

住所：文京区小石川2-18-18

電話：5805-5032

# 広げよう、支え合いの輪 ～地域に愛され、40年続く店～



喫茶店は地域のコミュニティスペース。地域とのつながりや連携が深められる場所。ということで今回は、町の喫茶店『T.Pine』を訪ね、店主の矢光（やこう）さんにお話を伺いました。

昔は店の周辺は製本業を営む人が多く、お客さんは工場で働く人が多かったですが、工場が次々となくなり、会社勤めの人が増えてくれるようになりました。近頃は交流を求めてくる高齢のお客さんも多く、リピーターになってくれています。道に迷って家に帰れなくなっていた高齢者を店で保護して警察に連絡したり、振り込め詐欺に遭っている人を説得して、未然に防いだこともありました。言ってみれば、地域の交番代わりのような感じです。営業時間



は21時までですが、お客さんが来ると24時まで店を開ける日もあります。毎日とにかく忙しいですが、これからも地域の皆さんの力になれるように頑張ります。



店主の温かさに触れ、地域で愛される理由がわかりました。ミートオムレツ美味しかったです！



【住所】  
白山 2-9-10  
【営業時間】  
10:00～21:00  
日曜・祝日休み



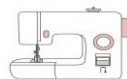
## ぶんたねこいしか初



【ちくちく倶楽部】  
毎月第1・3月曜日  
13時～17時

【住所】小石川3-8-16

### 情報！



大学生も参加しており、和気あいあいと楽しく活動しています。とにかく高齢者の方に参加してほしいです。男性も大歓迎です！写真左の黒いバッグは、ゴミ袋でできています。捨てられてしまう身近な物も素敵に生まれ変わることができます。



《ディレクター 小林より子さん》



石村 麻弥



地域の皆さまのお役に立てるように頑張ります。よろしくお祈りします。  
(分室勤務)

### 《活動報告》

5/20 介護者教室  
5/13・6/10 ぶんにこ富坂  
6/14 民生委員連絡会



### 《お知らせ》

7/8・9/9  
ぶんにこ富坂(つゆくさ荘)



【編集後記】以前旭川に住んでいたことがあり、夏になると広い空と白い雲を思い出します。皆さまの夏の思い出は？暑さに負けず、楽しい夏をお過ごしください。(村田)

