

とみさかだより

平成27年7月発行

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌

白山の郷
若松栄養士に聞く!

食事から！ 熱中症予防

朝ごはんを食べましょう！

朝は、なかなか食欲がわかないもの。でも寝ている間にも水分やエネルギーが奪われています。しっかり食べて1日元気にスタートしましょう。

おすすめ食品

牛乳・ヨーグルト・果物など
たんぱく質や水分が補給できるもの



旬の野菜は栄養満点！

旬の食べ物にはビタミンやミネラルが多く、夏が旬の野菜には体の熱を下げてくれる作用もあります。主菜にプラスすれば、熱中症予防に効果的な献立になりますね。

おすすめ食品

トマト・きゅうり・ピーマン
オクラ・ナスなどの夏野菜



夏バテ防止に効果的！ビタミンB1

夏はあっさりした冷たい麺類、冷たくて甘い飲み物が欲しくなりがちですが、それだけでは体の中のビタミンB1が不足し、疲れやすくなってしまいます。そこで、麺類などにビタミンやたんぱく質を含む食材でバランスをアップさせましょう。

おすすめ食品

うなぎ・豚肉・枝豆・大豆
惣菜や加工品（ハムやソーセージ）



クエン酸で疲れを体外へ排出！

一緒にクエン酸を含む物を摂るとさっぱり食べられる上、体の中の疲労物質（乳酸）を体外に排出する働きもあります。

おすすめ食品

お酢・梅干し



◎ 熱中症予防訪問にご協力ください ◎

昨年、東京都で3,218人の高齢者が熱中症で救急搬送されています



職員がご自宅へ訪問し、熱中症予防の声掛けをしています。日頃の生活のご様子やお困り事などもお聞かせください。

「なんとなくだるい、食欲が無い・・・」と思ったら栄養のバランスが崩れているかもしれません。調理が面倒なときは、市販の惣菜や加工品を使うのもいいですね。



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

広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に一人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。だからこそ地域の皆さんの少しずつの支えあいの取り組みが大切!!ということで、今回は富坂警察署生活安全課・川本さんにお話を伺いました。

Q1 富坂地域での最近の事件・事故の傾向を教えてください。

A1 事件では、「空き巣の侵入」「振り込め詐欺」が多くなっています。

特に振り込め詐欺では、区役所を名乗り、「医療費の還付金がある」と言ったり、「女性が娘を語って騙す手口」が増えています。

Q2 振り込め詐欺は、どのように防げばいいでしょうか。

A2 留守番電話やナンバーディスプレイ（電話番号表示）の設定をして分かる電話だけにしか出ないことを勧めています。

振り込め詐欺はすぐにお金のことは言わずに個人情報を取ろうとすることが多いので「相手に個人情報を話さない」「折り返しの電話をしない」を徹底してください。そして警察に相談してください。

振り込め詐欺の電話は、「おかしいな」と思っても、相手の言葉を信じて乗ってしまう傾向があるそうです。



Q3 高齢者の方に対して取り組まれていることはありますか。

A3 振り込め詐欺防止のために、交番の警察官が個別に訪問して詐欺の手口を紹介したり、高齢者クラブや町会の行事に参加してチラシやグッズを配布して注意を呼びかけています。地域で防犯講話やひったくり防止訓練の希望がありましたら、お気軽に相談してください。また電動自転車や車との接触事故が増えていますので、目立つ服装で出かけるようにしてください。

ちょっとでもおかしければ、警察へ相談してください。

富坂警察署 (03) 3817-0110

*緊急時は 110番へ!

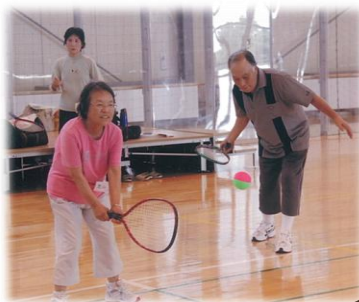


わたしの街の 林町南町会 活動紹介 岩瀬 幸英 会長

当町会は、大原地域活動センターの直近に位置し、約300世帯、約1200名です。

町会活動は、様々な行事を通じて子供からお年寄りの方が参加できるように役員一同が工夫をしています。その中でも①ミニテニスの活動 ②相撲の見学 ③利酒会を実施したり、音楽発表会へのお誘いをしています。

特に運動不足を解消するためにもミニテニスへの呼びかけ・声掛けをして楽しい暮らしをすることを心がけていきたいです。



ぶんにご富坂 開催のご案内

「ぶんにご」とは、

文京区の認知症カフェの愛称です。

【日時】7月21日(火) 13:30~15:00

【場所】礪川地域活動センター3階多目的B

【費用】100円

*申込不要なので、気軽に参加してください。

活動報告

- 4/18 認知症家族交流会
- 同上 出張講座「エンディングノートの書き方」(コミュニティサロン「風のやすみば」)
- 5/27 老い支度講座「相続とインテグノート」
- 6/6 高齢者疑似体験(京華女子中学校)
- 6/7 認知症サポーター養成講座(昭和小学校)
- 6/15 民生委員連絡会



【編集後記】「笑う門には福来る」最近、心に沁みます。笑うと免疫力の向上や脳の活性化などの効果があるそうです。また、周囲の人の心も和みます。日々、笑顔を心掛けていきたいと思ひます。(船崎)

