

チームブルー地域活動支援センター

〒239-0842 横須賀市長沢1-13-3 2F

開所時間(火)～(土)10時～16時

電話046-874-6003



熱中症対策をしましょう！！

暑い季節がやってきました。

皆さん、いかがお過ごしでしょうか？

熱中症予防対策のポイントを、厚生労働省は次のように説明しています。

①暑さを避けましょう！

- ❁ 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- ❁ 外出時の日傘や帽子の着用
- ❁ 保冷材や冷たいタオルで体を冷やす
- ❁ 吸湿性・通気性の良い衣類の着用
- ❁ 天気の良い日は日陰利用・こまめな休憩

②こまめに水分補給しましょう！

室内でも、外出時でものどの
渇きを感じていなくてもこまめ
に水分・塩分などを補給する。



★昼食支援木曜日予約時間の変更★

7月号で木曜日の昼食支援追加のお知らせがありました。炊き込みご飯+カット野菜の無料提供です。予約時間は、前日の17時までの予約に変更になりました。

よろしくお祈りします。



★お弁当について★

水・土曜日は【住よし】さん、
木曜日は【キッチン彩】さんを¥500で
注文できます☑️予約・キャンセルは前
開所日の17:00までをお願いします。
**※木曜日は昼食支援かお弁当を選ぶ
ことができます。**



★北川ドクターの

ワンポイントアドバイス★

— 物忘れと認知症 —

「朝ごはんは何を食べたっけ？

あ～、思い出せない。」「昨日会った人、
何という名前だっけ？顔ははっきり覚えて
いるのに。」という経験はありません
か？世間では、「度忘れ」というありま
す。これは認知症の症状なのでしょうか？

そうではありません。

認知症の物忘れは、朝ごはんを食べたこ
と自体を記憶していないのです。昨日、
人に会ったこと自体を記憶していないの
です。

では、正常な物忘れと病的な物忘れに
は、はっきりとした境界があるかと
いえば、そうとも言えません。

北川年一先生



東京大学医学部卒業
津久井浜クリニック元院長
福井記念病院 院長補佐
医療法人財団青山会副理事長

★真ん中の部屋について★

みなさんが各々の使い方ができるように
ルールを作りました😊

利用したい方は、ぜひ使ってみませんか？
遠慮なくお声を掛けてくださいね。

