

塙山ふくしかわら版

第255号
塙山学区住みよいまちをつくる会
福祉局
Tel 34-5431

路線バスを利用して、移動サロン実施

7月25日の木曜サロンは、路線バスを利用して「多賀駅前付近の散策とランチ」を実施。ボランティア17名を含む31名が参加しました。参加者は、塙山団地集会所前から塙山（ココス前）までのバス停からそれぞれに乗車。千石町で降車し、白山で美味しい昼食を頂き、駅前付近（JA日立市多賀、ヒルタ、若美屋、森のパン工房など）で買物を楽しみました。

年末には、相乗りタクシーを利用して河原子のヨークタウンに出かける予定です。

これからも暑い日が続きます。「熱中症」には、充分注意してください。夜寝る前、トイレに起きた時も水分を摂りましょう。汗をかかなくてもおしゃべりをしただけでも、体から水分は失われます。こまめな水分補給を心がけましょう。



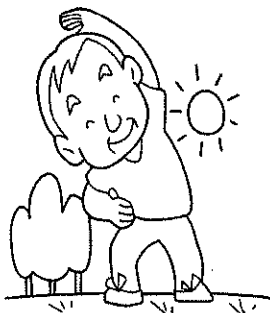
森のパン工房で、焼き立てパンを購入しました

8月～9月の木曜サロンのプログラム

- ◆ところ 塙山交流センター
- ◆とき 毎週木曜日 午前10時～12時

☆ 8月 ☆

- 1日（木）ペタンク
- 8日（木）手品
- 15日（木）休み
- 22日（木）かけ絵



☆ 9月 ☆

- 5日（木）パターゴルフ
- 12日（木）交通安全講話
- 19日（木）バゴーン
- 26日（木）詐欺被害防止講話

足腰に不安のある方は、相乗りタクシー「ハナ&ピア号」を利用してお越しください。前日の午後5時までに予約してください。予約・問合せは、事務局までお電話ください。

☎34-5431 <堀江、石崎、高橋>

はなやま敬老会のお知らせ

（80歳以上の方が対象です）

月 日	9月28日（土）
場 所	塙山小学校体育館
受付時間	9：00～ （希望者のみ個人写真撮影）
式 典	9：45～ おめでとう88歳 おめでとう100歳 おめでとう101歳～
アトラクション	10：25～11：00

●希望者のみ相乗りタクシー「ハナ&ピア号」の送迎があります。（片道300円 利用申込みは9/26まで）

●上履きをご持参ください。

●祝品のみの受け渡しは、当日13時から10/5まで、塙山交流センターで実施

お問い合わせ ☎34-5431
詳細は9月号に記載します

木曜サロンから

かげ絵鑑賞会のお誘い

とき 8月22日(木)
 ところ 塙山交流センター
 出演 かげ絵同好会(金沢学区)
 プログラム
 10:05~10:50 無告の民(照山修理の話)
 11:05~11:20 魔法にかかったいたずら熊
 木曜サロン以外の方は、先着10名まで
 見学申込み ☎34-5431

*夏を快適に過ごす生活習慣

夏は汗をかかなくても、少しずつ体から水分が奪われています。高齢者は水分が不足しても、のどの渇きに鈍くなったり、我慢してしまうことがあります。1日の水分摂取量は、食事と水分補給の合計で2ℓが目安です。こまめに水分を摂りましょう。

また、夏は食欲がないからと食事を抜いたり、サッパリした食べ物に片寄りがちです。栄養バランスを意識して、肉や魚のタンパク質、野菜や果物も食べましょう。暑いからといって、1日中冷房の効いた部屋の中にいるのはよくありません。体の冷やし過ぎは冷房病(微熱・鼻水・手足のしびれが症状)のもとです。

*食事で水分補給をしましょう

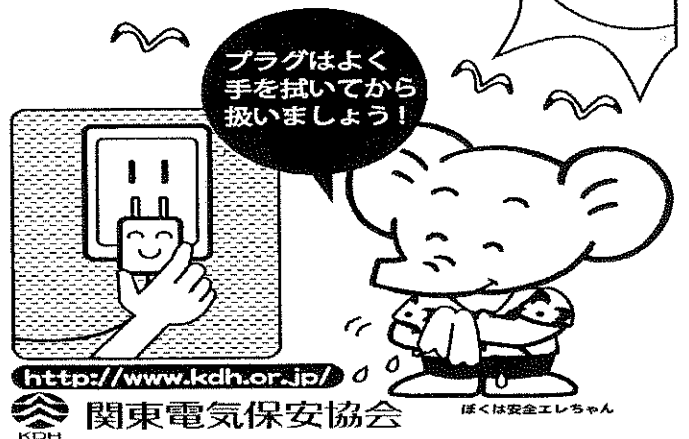
1日の水分補給の目安は2ℓです。飲み物だけに頼ると夏バテにつながります。食事からも水分補給ができることを覚えておきましょう。

食事に含まれる水分量

ごはん1膳(150g)	・・・約90cc
ゆでそうめん1把(170g)	・・・約120cc
豆腐1/3丁(100g)	・・・約90cc
ブロッコリー5房(100g)	・・・約90cc
トマト小1個(100g)	・・・約95cc
バナナ1本(100g)	・・・約75cc
桃1個(150g)	・・・約80cc



8月は経済産業省主唱の
電気使用安全月間です



<http://www.kdch.or.jp/>

KDCH 関東電気保安協会

相乗りタクシーをご利用ください

<利用方法>

- ①塙山交流センター窓口で
利用者登録(登録料1,000円)する
- ②利用協力金3,000円で、利用券12枚

登録者は、利用券1枚250円

未登録者は、利用券1枚300円

- ③利用日の前日までに
塙山交流センターに予約する。
- ④当日、予約した場所(自宅や病院)で待つ。
- ⑤降車する時、利用券を運転手に渡す。

<予約受付>

利用したい日の前日の17:00まで

<問合せ>

塙山学区住みよいまちをつくる会
 福祉局: 瀧口、堀江、石崎、高橋

☎34-5431

相乗りタクシーは、
 利用者2人以上で運行します



辰巳タクシー

日上市千石町3-2-13

0294-36-0163

- ◇車椅子のまま乗車できるタクシー(他1名乗車可)
- ◇ジャンボタクシー(9人乗車可)
- ◇24時間365日ご利用可能
- ◇ご予約承ります