

百(もも)のおたより

6 通目



「百」という字は「もも」と読めて『ふれあいセンターもも』の名前の由来でもあります。
《百(もも)のおたより》は「百歳になっても元気に過ごせるように」という
思いを込めてお届けしている、ふれあいセンターももからの情報紙です。

夏バテはお盆を過ぎた頃にやってくる！

夏バテの原因

1. 自律神経の乱れによる胃腸機能の低下
2. 食事の乱れによる栄養不足
3. 真夏時の熱中症(初期症状)などの体の回復不良
4. 残暑の脱水傾向(かくれ脱水)



夏バテ予防対策

①バランスの良い食事

- ・1日3食バランスのとれた食事を摂る
- ・生活の中のバランス(運動・休養・栄養<食事>)を整える。



②運動・快眠

- ・運動をして、体温をあげることで免疫力アップ
- ・睡眠時、室内の温度は約28度、湿度は50～60%を目安に扇風機やエアコンを活用



③脱水対策<有効的な水分補給>

《必要な量》約1.2ℓ(1日3食の食事からも水分補給となる)

《飲み方》一気に飲まず、少しずつこまめに

《温度》常温が望ましい、またはやや冷たい(*胃腸の弱い人は温かいもので)

《タイミング》1時間に1回程度(活動する前)

《どんなもの》麦茶(カフェインが0、ミネラルの含有)が最も良い

緑茶やウーロン茶、コーヒーはカフェインが多く、利尿作用で
水分の排泄が多い(ビール1ℓ飲むと、1.5ℓの尿が出る)

大汗をかいたときは吸収の早いスポーツドリンク(常用しない)

トマトジュースなど抗酸化成分の多いものも効果的(1日1杯程度)



新たなつどいの場の拡がりへの取り組み

新型コロナウイルス感染症の影響により『集まりづらい』状況ではありますが、『**オンライン**上』であれば、遠く離れていても『**つながる**』ことができます。また、家から出づらい方や集団に参加することが難しい方など、これまで『**つながる機会が少なかった方々**』と**つながるキッカケ**にもなりえるのではと感じています。これまでされてきた地域活動の良い所をいかしながらも、**プラスのつながり**が広がるように、お手伝いさせていただきます。

『活動の中でオンラインの取り入れ』を考えている方はぜひ、中央区社会福祉協議会までご相談ください。



オンラインを使ってみよう(導入編)

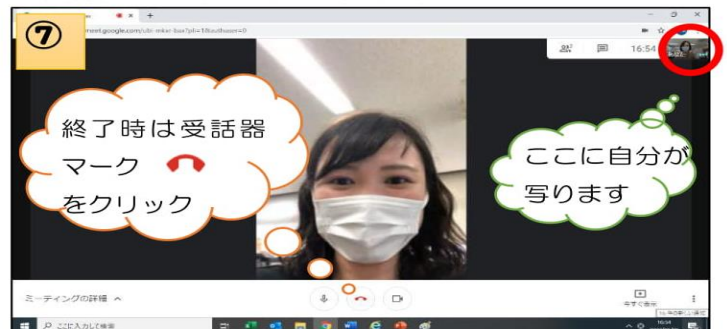
「感染症拡大防止が推進される今だからこそ取り組んでみてはいかがでしょうか」今回は、数あるオンラインサービスの中の  Google Meet を使用します。オンライン導入の際の詳細については、一緒に検討させていただきますので、お気軽にももにご相談ください。

- ①スマートフォンまたはパソコンのネット環境を整備する
- ②Google を検索し<1>アプリの中にある<2>Meet をクリック
- ③Google のアカウント登録 (Gメールのアドレス、パスワードの設定)



- ④ミーティングを開始→今すぐ参加
- ⑤ユーザーを追加→話したい人のメールアドレス入力→メールを送信
- ⑥相手の方にメールから「ミーティングに参加」→「会議に参加」を押してもらう
- ⑦オンライン通話できます☆

複数人でもできますよ♪



災害時などに生きるかも！！

アフターコロナ(集まりすぎずにふれあう方法楽しみを見つけ交流する大切さローカルならではの活動)の新たな地域活動を考えるためのミニリーフレット《中央区社会福祉協議会作成》より抜粋

社会福祉法人大阪市中央区社会福祉協議会 (担当: 生活支援コーディネーター 大谷)

【所在地】中央区上本町西2-5-25 【電話】06-6763-8139

【ホームページ】<http://www.osaka-chuo-syakyō.jp/> (スマートフォンからはコチラ)

