

# きずな通信

令和4年度  
JAとまと  
カフェ

お茶を飲みながら、  
交流しゆっくりした時間を一緒に過ごしませんか？  
認知症の人や家族、地域住民のみなさん  
どなたでも気軽にご参加下さい。

※介護予防や食事(栄養)に関するご相談もお受けします!!

● 場 所：西部営農センター敷地内(旬菜とまと跡)  
筑前町東小田1650-1

● 時 間：9:30～12:00(お好きな時間にどうぞ)

● 参加費：無料(お菓子・飲物付)

開催日	令和4年	9月	5日月	令和5年
	6月	6日月	10月	3日月
	7月	4日月	11月	7日月
	8月	1日月	12月	5日月
				1月16日月
				2月 6日月
				3月 6日月

※新型コロナウイルス感染症や天候の状況により中止になる場合があります。

代表者 岡部 由美子(介護支援専門員)  
木村 恵美子(管理栄養士)

問合せ先 筑前町地域包括支援センター ☎0946-22-0171  
JA筑前あさくら 組織ふれあい課 ☎0946-22-1917



## 高齢者の健康管理～梅雨から夏にかけて～

6月11日に九州北部は、平年より7日遅い梅雨入りが発表されました。雨が降ると鬱陶しく気分も落ち込みがちですが、元気に梅雨を乗り切るための体調管理のポイントをお伝えします。

- 1) 規則正しい食生活 (1日3食)
  - 2) エアコンによる対策 (室温 28℃湿度 60%目安)
  - 3) こまめな水分補給 (のどが渇いてからでは遅い)
- 今では自宅にいながら熱中症になる恐れもあります。少しでも具合が悪く感じたら無理をせず、涼しい場所で十分な休養をとってください。

町の事業で6月6日(月曜日)にとまとカフェが発会しました。チラシの日程で毎月開催します。お気軽にお越し下さい。(介護や食事に関する相談可)

### お知らせ

6月28日(火曜日)のいきいきサロンは、木村モリエさんに講話とレクリエーションをお願いしています。お誘いあわせご参加ください。

引き続きコロナウイルス感染対策(マスクの着用)にご協力をお願いします。



## ひらがな並べ替え

vol.94

ひらがなを並べ替えて2つの単語を完成させてください。(目標2分)

ま づ い ん	て に い に	よ ま ん い
な げ ち か	ん ぐ く ん	た ま う な
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>