



いきいき100歳通信

VOL. 14
2026.07.01



今年も暑い季節がやってきました。
盛夏の期間はお休みにする会場もあるかと思います。
無理のない範囲でぜひ、ご家庭でも体力が落ちないように
お過ごしください。

今年も各会場に経口補水液(小1本、大1本)と塩分タブレットを用意しました。
熱中症対策にご利用ください。もし経口補水液をお使いになりましたら、福祉ひろばにお
伝えいただければ補充を用意いたします。

経口補水液を摂取するにあたっての注意点

経口補水液は糖分や塩分がスポーツドリンクより高く調整されています。
日常的な水分補給には向きません。
また、血圧が高い方や、腎臓や心臓に疾患のある方は、摂取により血圧の上昇や、
病状の悪化の恐れがあります。事前にかかりつけ医に相談してください。
日常の水分補給は、水や麦茶にしましょう。

家庭での熱中症対策

- 1, 温度、湿度を適切に。室温は28℃以下に、湿度は50%～60%
エアコンや扇風機で温度管理をし、エアコンの除湿機能などを利用して湿度も管理しましょう。
- 2, 直射日光を入れない工夫
窓の外にすだれなどを設置すると断熱効果がアップします。
窓の内側も遮熱や断熱効果のあるカーテンなどを使用すると効果がアップします。
- 3, 正しい換気方法
部屋の熱気を逃すとき、対角線上の窓を2か所開けて“風の通り道”を作りましょう。
また扇風機を窓辺に置き、外に向けて“強”で回すと効率よく熱気を外に排出できます。
- 4, 体を直接冷やす便利グッズの活用
太い血管が通っている首元、わきの下、足の付け根などを
保冷剤や冷却シートで冷やすと効果的です。
寝苦しい夜は冷却枕や接触冷感シーツなどで快適に過ごしましょう。



5, 水分、塩分をこまめに摂取

のどが渇く前に、コップ1杯(約200mL)を時間を決めて飲むようにしましょう。
大量に汗をかいた場合は水分だけでなく、スポーツドリンクや塩飴などで塩分も補給しましょう。



8/20(木)の川西は
“モルックを楽しむ会”
の予定です。



お問い合わせは

神林地区 福祉ひろば(57-9373)

または 地区生活支援員

藤原香織(070-8802-5408)まで

お気軽にどうぞ
裏面も見てね!

2026年7月～9月の日程

神林地区 いきいき100歳体操

7月

※都合により急遽お休みすることもあります

日	月	火	水	木	金	土
			1 南荒井10:00～	2 川 西 9:00～ ひろば13:30～	3 下 神9:30～	4 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
5	6	7	8 南荒井10:00～	9 川 西 9:00～ ひろば13:30～	10 下 神9:30～	11 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
12	13	14	15 南荒井10:00～	16 川 西 9:00～ ひろば13:30～	17 下 神9:30～	18 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
19	20	21	22 南荒井10:00～ 	23 川 西 9:00～ ひろば13:30～	24	25 梶海渡10:00～  川 東13:00～
26	27	28	29	30 川 西 9:00～ ひろば13:30～	31 下 神9:30～	※下神は ふれ健の日は お休みです

※29日は
パイナップルカフェが
あるためお休みです

8月

日	月	火	水	木	金	土
						1 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
2	3	4	5	6 川 西 9:00～ ひろば13:30～	7 下 神9:30～	8 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
9	10	11	12	13 ひろば13:30～	14	15
16	17	18	19	20 川 西 9:00～ ひろば13:30～	21 下 神9:30～	22 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
23	24	25	26	27 川 西 9:00～ ひろば13:30～	28	29 梶海渡10:00～  川 東13:00～
30	31	※南荒井は 盛夏期は お休みします		※お盆休み (川西、下神、 梶海渡、川東)		※下神は ふれ健の日は お休みです

9月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3 川 西 9:00～ ひろば13:30～	4 下 神9:30～	5 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
6	7	8	9 南荒井10:00～	10 川 西 9:00～ ひろば13:30～	11 下 神9:30～	12 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
13	14	15	16 南荒井10:00～ (体力測定)	17 川 西 9:00～ ひろば13:30～	18 下 神9:30～	19 梶海渡10:00～ 川 東13:00～
20	21	22	23	24 川 西 9:00～ ひろば13:30～	25	26 梶海渡10:00～  川 東13:00～
27	28	29	30 南荒井10:00～ 	※下神は ふれ健の日は お休みです		