



老人福祉センターだより

令和8年7月21日発行
担当：須藤
電話：53-3961

「夏バテ」とは、日本特有の高温・多湿の夏の気候に負けて体力を消耗し「なんとなく体調が悪い」「疲れが取れない」などの疲労・倦怠感・食欲不振・体力低下などの状態をいいます。室内環境、十分な休養、規則正しい食事、適度な運動で体調を整えて「夏バテ」予防しましょう。

夏バテの主な原因

睡眠不足

寝苦しい夜が続く

室内外の気温差

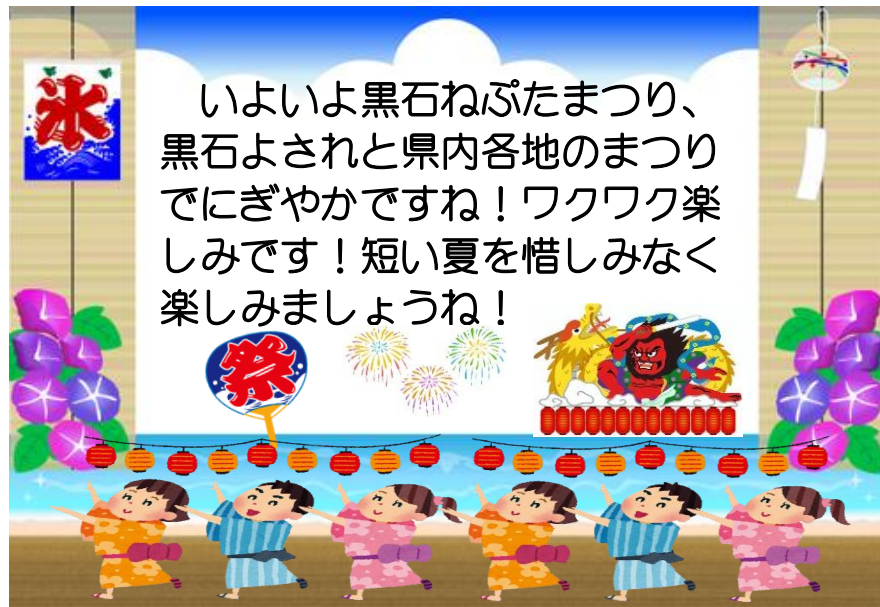
自律神経の働きが崩れる

水分・ミネラル不足

汗をかくことで失われる

栄養不足

偏りがちな食事・食欲がなくなる



おねがい

お風呂を利用される方は、気持ち良く入浴し、気持ち良く帰ることが出来るようこころがけてご利用いただきますようお願いいたします。
また、トイレもキレイにご使用のご協力をお願いします。



◆お知らせ◆

黒石市老人クラブ連合会主催第45回スポーツ大会が9月3日(木) 9:30～スポカルイン黒石で開催されます。皆さんの参加お待ちしております！



◆あなたのご意見伺います◆

老人福祉センターでは、皆様からの苦情など受ける為、『苦情・意見受付箱』を設置しています。※苦情受付から解決の機関の担当者は下記の通りです。

- ◆苦情受付担当者：工藤知里
- ◆苦情解決責任者：須藤勝美
- ◆苦情解決第三者委員

：棟方桂子
：中村富子
：齋藤 有

日	曜	介護予防講座	教養講座	市老連	お風呂	貸 館	
						日 中	夜 間
1	土						
2	日						
3	月	手づくりタイム・脳活道場			🔥		
4	火		茶道 川柳			東北補聴器	
5	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					青通研
6	木		華道			弘前ヒヤリング 黒石市民生・児童委員協議会	
7	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
8	土						
9	日						
10	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
11	火						
12	水	囲碁クラブ・ラージボール卓球					
13	木		書道				
14	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		
15	土						
16	日					中部地区社会福祉協議会	
17	月	手づくりタイム			🔥		
18	火		陶芸				青通研
19	水	囲碁クラブ・ラケットテニス					
20	木						
21	金	手づくりタイム・ボーンクラブ			🔥		手話サークル「虹」
22	土						
23	日						
24	月	手づくりタイム・自己健康法			🔥		
25	火		茶道 川柳			はつらつ教室	
26	水	キットクラブ・囲碁クラブ・ラージボール卓球				ワンツークラブ	
27	木	料理教室	書道 華道			ティータイム	
28	金	手づくりタイム・リフレッシュ体操			🔥		手話サークル「虹」
29	土						
30	日						
31	月	手づくりタイム			🔥		

※予定が変更になる場合があります。