

# 仲町おとしより相談センターだより



こんにちは！ 仲町おとしより相談センターです。

今年は例年にも増して猛暑日が多く、昼間はもちろん寝苦しい夜が続きましたね。ようやく秋の気配が感じられるようになったので、夏の疲れを残さない為にも身体に良いことをしてみましょう！

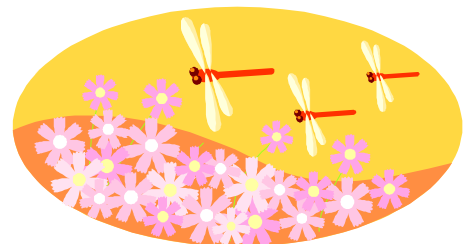
## ～夏の疲れを取るには～

外気の暑さと紫外線、室内の冷房による温湿度差などで、身体のストレスも溜まりがちです。そんな疲れをすっきり解消するには、38～40℃のぬるめのお風呂にゆっくりと浸かるのが一番！

この湯温は副交感神経に働きかけ心身の緊張を解きほぐし、安眠を誘います。入浴前後には水分補給を忘れずに！

## ～疲れに効く食べ物は～

- ◎ビタミンB群・・・豚肉・うなぎ・ニラ・ごま・枝豆・玄米・ブロッコリー・レバーなど
- ◎クエン酸・・・酢酸・レモン・梅干
- ◎良質なたんぱく質・・・卵・肉・魚・牛乳・大豆など



「食欲の秋」「運動の秋」を元気に迎える為にも、夏の疲れを早めに解消しましょう！

## 認知症高齢者等の介護をする人にやさしい社会へ



認知症の方の介護は、他人から見ると介護をしていることが分かりにくい為、誤解や偏見を持たれることがあります。「介護マーク」は介護する方が介護中であることを周囲に理解して頂く為のマークです。

板橋区では介護しているご家族の方などを対象に介護マークを無料で配布します。

申請・お問い合わせにつきましては、お近くのおとしより相談センターでもお受けします。

詳しくは 9/15号の広報いたばしをご覧ください。

※ 外出先でこのマークを見かけたら、

温かく見守ってください

★介護していることを周囲にさりげなく知ってもらいたい時

★駅やお店などのトイレで付き添う時 等



「ハッピースクエア」のお知らせ♪

毎月第2木曜日 10:00~12:00 ハッピーロード大山商店

街「ハッピースクエア」(大山町31-4)にて、地域活動サロンを開催しております。板橋区社会福祉協議会とタイアップして介護予防体操や介護相談、福祉に関する情報提供やイベントを行っていますので、皆様、ぜひお越しください！！

\*今後の予定は9月13日・10月11日、11月は他イベントのためお休みです。

主催：板橋区社会福祉協議会・ハッピーロード大山商店街振興組合

問い合わせ先：3964-0235 (板橋区社会福祉協議会 総務課)

仲町おとしより相談センター

板橋区仲町20-5 (仲町ふれあいセンター内)

電話：5917-5201

FAX：5917-5202