

町田市委託事業

相原あんしん相談室

☎042-700-7121

相原あんしん相談室通信

第3号

2014年8月発行

相原は まつりの季節

暑さ 本番！！

引き続き、熱中症対策を！

熱中症対策といえば、まず、水分補給ですね。こまめに水分を摂り、室内の温度を下げる。これだけでなく、夏バテして体力を落とさないように食事にも気をつける必要があります。



摂りたい栄養と、その栄養を含んだ食品

カリウム：汗をかくと、塩分と一緒にカリウムも出てしまい、細胞が脱水してしまい



ます。脱水からの回復にもカリウムは役立ちます！ カリウムは、

ジャガイモ、そら豆、バナナ、のり、ほうれん草 に含まれます。

ビタミンB：不足すると疲れやすくなります。**豚肉、ハム、うなぎ、グリーンピース**に。

クエン酸：疲労の原因となる乳酸の発生を防ぎます。**梅干し、レモン、オレンジ**



もろみ酢。特にレモンはクエン酸のほか、ビタミンC、ポリフェノールも含んでいます。暑いときは おすすめ！

もちろん、豆腐、肉、魚など、良質のたんぱく質も体力を維持するのに必要！

腎臓のご病気の方は、カリウムは避けてください。また、糖尿病の方は、スポーツドリンクに糖分が含まれているので、摂り過ぎないようにご注意ください。



たっぷり夏野菜 と 合挽き肉の丼 (2人分) の作り方

- ナス、ピーマン、玉ねぎ、合挽き100g レタス、醤油、みりん、酒、みそ各大さじ1くらい
- 1 全野菜を大きめのみじん切りにする。
 - 2、フライパンに油を引いて、ひき肉をいためる。
 - 3 肉に野菜を加えて、よくいためる。
 - 4、3に調味料を全部加える。
 - 5 レタスをちぎって、水けをきる。 お皿に ごはん、レタス、4の順にのせて、完成する。

COOK PAD より

「あれ？おかしいな」と思ったら、あんしん相談室までご連絡・ご相談ください。

新聞・郵便物が

たまっている



同じ洗濯物が
何日も干してある



庭が荒れている。
昼間でも電気がついた
ままになっている

体調がよくないようなのに、
病院に行っている様子がない

最近知らない人が
出入りしている



長い間、顔をみかけない。家に閉じ
こもってほとんど出てこない

あんしん相談室は、町田市から委託を受け、高齢者の見守り支援を行います。高齢者ご本人、ご家族や日ごろ見守っていただいている地域の方々からのご相談もお受けします。

042-700-7121

地域の交流の場として…

押し花講習会

7月10、17日と、2度にわたって、地域で押し花を教えていらっしゃる方のご指導で押し花作りと押し花アートを、楽しみました境、陽田、丸山の方が参加しました。



毎月第3水曜日に

お食事会を
開いています。



ご希望の方はご連絡ください。

相原あんしん相談室

町田市相原町1158-26

042-700-7121

相原駅 東口

開所日 月～土（日・祝日休み）

8：30～17：00