

梅雨です☂ ジメジメ季節を乗り切ろう！

今年も梅雨の季節がやってきました。そこで今回は、ジメジメ季節を乗り切るための、注意点と対策についてまとめてみます。

① **ダニやカビの発生**：高温多湿は、ダニやカビが発生しやすい環境です。ダニは布団・ソファなどで繁殖しやすく、体内に入るとアレルギーを引き起こすことも！対策としては ***湿気をためない *晴れた日には天日干しをする *こまめに掃除機をかける *布団乾燥機を使用する** などです。カビについては、浴室やキッチンなどの水回りで多く発生します。対策は ***しっかりと水気をふき取る *換気扇を回して換気する** などです。

② **食中毒**：細菌は高温多湿を好むため、カビ、カンザシや黄色ブドウ球菌などの細菌性の食中毒に注意が必要です。対策としては ***食材はすぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れる *調理時、中まで十分に加熱する *1回で食べきれる量だけ作る** などです。

③ **低気圧による体調不良**：低気圧により、自律神経が乱れると、「憂鬱になる」「疲れやすい」「頭痛」「食欲不振」などの症状が現れることがあります。また神経痛を持っている方は症状が悪化することもあります！対策としては、**この時期は注意が必要との認識をもって、十分な休息や睡眠をとりましょう！** 以上、元気に梅雨を乗り切りましょう！👍

毎月第4水曜日は 家族介護者『ケアラーの会』開催🌸

こまえ正吉苑では、毎月第4水曜日に介護者（ケアラー）の皆さんが、日頃感じている様々な思いをお話する会「家族介護者ケアラーの会」を開催しています♪ お話することで、少しでも健康で笑顔で、介護に取り組める環境を作っていくことができたらと願って開催しています。現在介護されている方はもちろん、以前介護されていた、今後介護する可能性がある、介護に興味がある 皆様！ご参加をお待ちしています！

＜日程＞毎月第4水曜日 13:30～15:00

＜場所＞こまえ正吉苑 第一会議室

＜お問合せ＞地域包括支援センターこまえ正吉苑

TEL03-5438-2522 大井・江口・今川・浅野・園田

🌸 さくらカフェ 6月のミニ講座 🌸

6月の「さくらカフェ」14時～のミニ講座は、ご好評をいただいているシリーズの第4弾「旅のことは④ 認知症とともによりよく生きるためのヒント」です。 今回も地域包括支援センターこまえ正吉苑の社会福祉士・精神保健福祉士 江口が本のご紹介をします！お楽しみに♪ 今月は6月12日（木）の開催です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。



正吉福祉会ホームページ QRコード

6月

こまえ正吉苑イベントカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2 野川緑道を歩く会 10:00~ 野川地域センター集合 *各体操教室 申込開始日♪	3	4 毎月第2木曜日は 「さくらカフェ」を開催	5 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	6	7
8	9 野川緑道をゆっくり歩きます。 【雨天中止】(予約不要)	10	11 無料体操教室 13:30~14:30 谷戸橋地区センター	12 さくらカフェ 13:30~15:30 こまえ正吉苑二番館	小竹先生の武道の型を取り入れ、 頭を使いながら楽しく体操する 「認知症予防体操」です。(予約制)	
15	山下幸先生の「ゆったりヨガ体操」 です。(予約制)		18 こまほっとカフェ 10:00~12:30 狛江団地第一集会所	19 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	20 無料体操教室 13:30~14:30 野川地域センター	21
22	23 狛江団地第一集会所で 「こまほっとカフェ」を 開催します。	25 家族介護者の会 13:30~15:00 こまえ正吉苑 会議室	26 野川ひとのわ 13:30~15:30 こまち	27 無料体操教室 14:30~15:30 上和泉地域センター	28	
日頃介護をされている方が気軽に介護に ついて困ったことなどをお話する会です。 (予約不要) →詳細裏面			健康運動指導士 宮崎先生の体操教室です。 上泉地域センター「体育館」で14:30~の 開催です。⇒<ZOOMでも配信します。> (予約制) 上履きをお持ちください。			

- ・無料体操教室は、毎月各所1回ずつ開催している介護予防の体操教室です。予約制となっています。
お1人様1か所の申し込みです。6月2日8:30より申し込み開始。新規の方を優先させていただきます。
- ・諸事情により、イベントの内容が変更、中止になる可能性があります。また体調不良・発熱がある方は参加をお断わりする場合があります。
イベントに関する予約・お問い合わせは・・・03-5438-2522 地域包括支援センターこまえ正吉苑 まで