



栄養士のおはなし

夏バテを乗り切ろう！

問ふれあいセンター
Tel 52-2000

暑さが本番を迎えようとしているこの時期は、食欲が落ちやすくなり、冷たい食べ物や麺類などを食べることが多くなりがちです。しかし、これらばかりを食べていると胃腸の働きや体力が低下してしまいます。夏バテ対策を意識してこの季節を乗り切りましょう！

夏バテ防止！意識してとりたい栄養素

①たんぱく質

身体を作る大切な栄養素。

例：肉、魚、卵、大豆製品など



②ビタミンB群

摂取した栄養素のエネルギー代謝を高める。

例：肉、魚、卵、大豆製品、乳製品など



③ビタミンC

免疫力を高める。

例：トマト、きゅうり、ナスなど



④クエン酸

疲労回復、食欲の増進。

例：かんきつ類、酢、梅干しなど



水分補給を忘れずに

私たちの身体は体重の約 60%が水分です。水分が不足すると熱中症や脳梗塞、心筋梗塞などの発症リスクが高まります。3 食の食事とれる水分の約 1ℓに加えて、水や麦茶などで 1～1.5ℓを目指してとりましょう（コーヒーやジュースなどは含まない）。ただし、がぶ飲みをすると胃腸が冷えて消化が悪くなり、夏バテの原因になるため、こまめな水分補給を心がけましょう！



すながわ健康ポイント対象事業について

・アプリ（オアリパ+）で参加している方は、右記 QR コードを読み取ると、1 ポイント付与されます。（最大 2 ポイントまで）



みまも いんご 通信



▶緊急通報装置設置事業

急病・災害などの緊急時に迅速かつ適切な救急救助体制をとり、生活不安の解消と人命の安全を確保するため、在宅している病弱な 65 歳以上の高齢者または重度心身障害者などの世帯に、消防署に直接通じる緊急通報装置を設置します。なお、毎月の利用料、通話料、電池交換費などは利用者負担となります。

▶敬老祝金贈呈事業

引き続き 1 年以上、市内に住所があり、年齢が 88 歳と 100 歳に達する方に、誕生月にお祝い金を贈呈します。

市では、高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して暮らせるようにさまざまなサービスを実施しています

問高齢者支援係 Tel 74-4452

7 月の休日当番医・薬局

	一般診療	歯科診療	薬局（市内）
6 (日)	明円医院 Tel 53-2100	あさひ歯科クリニック Tel 22-0033 (滝川市朝日町西 1 丁目 6 番 1 号)	そらちぶと調剤薬局 Tel 56-2323
13 (日)	市立病院 Tel 54-2131	スマイル歯科 Tel 74-5028 (滝川市本町 2 丁目 4-25)	
20 (日)	いとう内科循環器科 クリニック Tel 55-3355		アース調剤薬局 Tel 52-7081
21 (祝)			
27 (日)	市立病院 Tel 54-2131	もじり歯科クリニック Tel 32-1181 (赤平市茂尻本町 3 丁目 2)	
備考	診療は 9:00～17:00 で、 夜間診療は電話センター Tel 54-2196 へ照会を	診療は 9:00～12:00	時間外・緊急窓口：Tel 74-7107 (砂川薬剤師会) ※営業時間については各当番薬 局までお問い合わせください

7 月の定例行事予定

☑ Café ささえあい

1 日(火) 13:30～

☑ ひだまりカフェ

15 日(火) 13:30～

☑ 無料法律相談

4 日(金) 13:00～ ※予約は前日まで。

☑ 赤ちゃんのおはなしばたけ

24 日(木) 11:00～

☑ ゆう百歳体操

毎週月・木曜日 10:00～ (3、7、17、24、31 日)

☑ 健康教室「ふまねっと」

2 日(水)、16 日(水) 10:00～

☑ いきいきひろば

15 日(火)、25 日(金)、30 日(水) 10:00～

☑ 認知症を抱える家族の交流会

28 日(月) 10:00～



☑ すないる ☑ 市役所 ☑ 図書館
☑ 地域交流センターゆう ☑ 問ふれあいセンター