

かたかご



令和7年6月号
サービス付き高齢者向け住宅
高志の郷



6月の予定

6日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～
9日(月) 9時00分～ 理容サービスふらっと
13日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 3階～
20日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 4階～
27日(金) 14時40分～ 移動販売とくし丸 2階～



家賃補助制度をご利用の皆様へ

令和7年度の『所得・課税証明書(又は非課税証明書)』
のご提出をお願い致します

提出期限は、7月18日(金)です

※ご提出がない場合は、家賃補助制度がご利用出来なくなる場合がありますのでご注意ください。

※市役所での取り寄せ可能日は6月1日からです。

くれぐれもご注意ください!!



高志の郷の空室状況、設備・生活サポート等については、
社会福祉法人福鳳会のホームページをご覧ください。





6月はジメジメした梅雨の時期です。夏が来る前から脱水症&熱中症予防の対策をしましょう！温暖化の影響が年々暑くなる夏に備え、早めに脱水症予防を心がけましょう。

特にこの冬からノロウイルスによる急性胃腸炎が急増しています。以前からの種類とは違う新しい新型コロナウイルスで感染力が強く、従来の免疫では対応しきれないことやコロナ禍での感染対策が緩和されてきたことも感染の広がり要因とされます。乳幼児や高齢者が感染すると脱水から重症化の恐れもあります。夏に備え十分な体力や免疫力をつけ、脱水症からの熱中症予防や感染予防に繋げることが体調管理の大きなポイントです。

◎こまめな水分補給を意識する(外出時/室内時ともに)

◎食事摂取で夏バテ予防をする

- ・たんぱく質…筋肉や血液など身体をつくってくれる。毎食、肉か魚大豆製品、卵などの蛋白質源を取り入れた料理を最低1品は取り入れましょう
- ・ビタミンB1…疲労回復効果あり。鰻、豚肉、ピーナッツ、大豆などに多い
- ・ビタミンC…免疫機能アップや疲労回復効果あり。野菜や果物に多く含む
- ・ミネラル…ナトリウム、カルシウム、鉄、亜鉛など16種ほどの必須ミネラルがある。様々な役割を持つが、体内で合成できないので食べ物で摂取しましょう

●バランスのとれた3食の食事を摂り、十分な睡眠をとって、趣味や休養、簡単な体操でリフレッシュをし、そしてこまめに水分補給し脱水症&熱中症予防に繋がていしましょう。