

# 「社協ふれあい」



R元

6  
月  
号



## ケアマネジャーだより

うっとうしい梅雨の季節になりました。

これからの時期は熱中症に注意が必要です。



喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

水分だけでなく、塩分や糖分も摂ると良いですね。

### きゅうりととろろのだし風



材料（2人分）

きゅうり・・・2本  
とろろ昆布・・・10g

A { しょうがのすりおろし  
・・・大さじ1/2  
水・・・3/4カップ  
酢・・・大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
塩・・・少々

### 作り方

- ① きゅうりは粗いみじん切りにする。
- ② ボウルに入れ、とろろ昆布、Aを加えて混ぜ、15分以上おく。

### きゅうりの栄養

きゅうりの90%以上は水分ですが、カリウムやビタミンC、食物繊維などが含まれています。塩分やむくみが気になる人は積極的に摂りましょう。



## 6月病・知っていますか



6月病とは5月病が進行してしまった状態を言います。  
6月にストレスが症状となって表れる人が多いのです。  
6月は梅雨に入り天気も不安定になります。気候も相まって  
5月病以上に深刻な状態になってしまう人もいます。  
サラリーマンだけでなく子供や主婦、高齢者も6月病に注意です。  
主婦や高齢者が6月病になると、  
なんとなく身体が重い、思考がまとまらずぼんやりする、  
むやみにイライラするなどの症状が現れます。

何だか疲れやすい、イライラする、寝つきが悪いなどの症状が出たら  
まさに6月病です。ほっておくとうつ病に進行してしまう恐れがあります。

### 何だか疲れたなと思ったら

無理をせずに休みましょう。  
無理やり出かけたり、溜まった家事を片づけたり、  
お酒で疲れを紛らわすのは **NG!!**



しっかり寝て、栄養バランスのとれた食事を摂り、ゆったりとリラックスして  
休日を過ごすことが最も良い対策です。  
家族や気心の知れた友人とおしゃべりをしてリフレッシュするのも  
6月病予防にお勧めです。



## ふれあい広丘・つくしま祭り

日時：令和元年8月3日（土）

10:30～14:00

場所：ふれあいセンター広丘ほか



居宅介護支援事業所社協ふれあい連絡先

TEL 0263-53-8851

FAX 0263-53-5029

河内 茂木 岡田 輿 杉山 佐藤 小池 田中 郡上 津田

-社会福祉法人 塩尻市社会福祉協議会-

