

船穂地域包括支援センター 通信 ふれあい 第44号



熱中症を予防しましょう

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

熱中症の予備軍「隠れ熱中症」のを見つけ方

尿の色で脱水の傾向がわかります。セルフチェックしてみましょう！



いい感じです。普段通りに水分を取りましょう。

尿の色が濃くなるほど、
脱水症状が進行していることを
示します。

濃い色の場合は、
すぐに水分補給が必要です。

尿の色は、食べ物や薬の影響で変わることがあります。
体調が悪いときは色にかかわらず早めに受診しましょう



心配ごとや困りごとは地域包括支援センターにお気軽にご相談下さい。

印西市船穂地域包括支援センター

★住所：印西市草深924（そうふけふれあいの里1F）

電話：0476-29-4001 FAX：0476-29-4002

メールアドレス：funaho-makinohara@iaa.itkeeper.ne.jp



3代目生活支援コーディネーター、竹中がいく！



いんざい歩き隊にインタビューしました！

散歩仲間が欲しいという相談から始まった「いんざい歩き隊」は、今月で活動8か月。
参加者からは「妻に勧められて参加したら楽しかった」「股関節手術後のリハビリになっている」といった声が聞かれました。
ゆっくりしたペースで歩きながら、おしゃべりや季節の花を楽しめるのが魅力。少人数でまとまりよく活動し、口コミで仲間を増やしながら、住み慣れた地域で長く続けていきたいと話されていました。

活動報告

オレンジカフェ

4/24 そうふけふれあいの里
5/30 ふれあい文化館
6/20 船穂コミュニティセンター



初めてのポッチャ。
勝ったチームには
お菓子のプレゼント！



マッサージは
早いもん
勝ちですよ～

ふれあいカフェ
6/18 そうふけ
ふれあいの里



地域を回るすごろく、
楽しいですよ！

認知症サポーター 養成講座

6/13 ふれあい文化館



認知症予防体操、
簡単なようで
難しかったです。

これからの行事予定

「オレンジカフェ」

・7月24日(金)10時00分から12時00分 原集会所

「ふれあいカフェ」

・7月16日(木)10時00分から12時00分 そうふけふれあいの里

「男性介護教室」

・9月19日(土)10時00分から11:30分 ふれあい文化館
(視聴覚室)



(2026.7月発行)



〔ご要望があれば、出前講座や認知症サポーター養成講座、出張カフェ等を開催します。お気軽にご相談ください。〕

※ 事前申し込みをお願いします。ボランティアさんも絶賛募集中です。

連絡先：船穂地域包括支援センター ㊧29-4001