



## 地域のカフェ（認知症カフェ）に参加してみませんか ※各参加費 100 円（お茶菓子代）

☎ 高齢介護課（地域包括支援センター） ☎0823-43-1640

認知症カフェは、認知症の方だけが参加するところではなく、その家族、地域住民、介護や福祉の専門家など誰でも、気軽に集える場所です。お茶を飲みながらお話をし、悩みごとの相談や認知症、認知症予防について学び、考えることができます。新たな出会いや地域とのつながりの場として、ぜひご利用ください。

名称	日にち	時間	場所	問合せ連絡先
いやしカフェ	8月6日(水)	10:00~11:30	江南交流プラザ	江能福祉会 ☎0823-27-8885
	9月3日(水)			
よりみちカフェ	8月26日(火)	10:00~11:30	江田島保健センター	誠心福祉会(誠心園) ☎0823-42-5252
虹カフェ	8月22日(金)	10:00~11:00	鹿川交流プラザ	訪問看護ステーションゆずり葉 ☎080-1289-5033
おきがるカフェ	8月20日(水)	10:00~11:30	三高会館	江田島訪問看護ステーションえん ☎0823-27-6035
ビックリかふえ	8月27日(水)	10:00~11:30	明慶寺同朋会館	明慶寺 ☎0823-57-2022

おすすめメニュー

## Cooking 204

### ひじきと枝豆のサラダ



栄養成分表示（1人分）

カロリー	塩分量	野菜の量
86kcal	0.4g	62g

#### ポイント

学校給食でも人気のメニューです。野菜だけでなくハムや海藻も入っているので、食べやすいサラダです。ドレッシングも酢を使っているので暑い夏でもさっぱり食べられます。

## 江田島市学校給食センター

#### ■作り方

- ①ロースハム、人参、チンゲン菜を食べやすい大きさに切り、人参とチンゲン菜はさっと茹でる。
- ②むき枝豆は自然解凍で食べられるまで戻しておく。
- ③乾燥ひじきは水で戻しておいて、鍋にAの調味料をいれてひじきを煮る。
- ④ボールに、①②③とツナを入れ、Bのドレッシングで味を整えたら完成です。

#### 材料（4人分）

ロースハム	3枚
乾燥ひじき	4g
A 濃口しょうゆ	2g
A 三温糖	0.8g
人参	1/4本
チンゲン菜	1株
むき枝豆（冷凍）	100g
ツナ	16g
B 白いりごま	4g
B 三温糖	4g
B 酢	5.2g
B 食塩	0.4g
B ごま油	0.8g

## こころの健康相談（前日までに要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課

☎0823-22-5400

日時 8月8日(金) 午後1時30分～3時

場所 市役所本庁401会議室

## エイズ・梅毒検査・肝炎ウイルス（要予約）

☎ 広島県西部保健所呉支所厚生保健課

☎0823-22-5400

感染症の不安のある方は無料で検査できます。

日時 8月18日(月) 午前9時～正午

場所 広島県西部保健所呉支所（呉市西中央1-3-25）

【エイズ・梅毒】匿名

【肝炎ウイルス】住所・氏名・連絡先が必要

申込期限 エイズ・梅毒 8月15日(金)

肝炎ウイルス 8月13日(水)

## もの忘れ相談会（要予約、無料）

☎ 高齢介護課 ☎0823-43-1640

ご自身やご家族の方で、「もの忘れが気になる」「認知症の症状なのか？」など、気になることがあれば専門の医師に相談してみませんか？ご本人だけでなく、ご家族や関係者の方でも相談できます。

日時 8月22日(金) 午後2時～3時30分

場所 能美市民センター2階(会議室1)

相談医等 吉田病院 吉田昌平医師、吉田病院相談員

予約 8月21日(木)までに、吉田病院42-1100へ電話で申込み

## 熱中症にご注意を！熱中症対策で夏を安全に過ごしましょう ☎ 保健医療課 ☎0823-43-1639

熱中症は高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなることによって発症します。屋外だけでなく屋内でも発症し、重症化すると命に関わることもあります。まだまだ暑い時期が続くため、こまめな対策が欠かせません。

### 熱中症予防のポイント

こまめな水分補給	のどが渇く前に水や麦茶などで水分を補給しましょう。大量に汗をかいた際は、塩分も一緒に補給することが大切です。
暑さを避ける	外出時は帽子や日傘を使用し、涼しい服装を心がけましょう。室内ではエアコンや扇風機を上手に使用し、室温が上がりすぎないようにしましょう。
体調管理	バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、暑さに負けない体づくりをしましょう。



### 熱中症の症状と対処法

重症度	症状	対処法
軽症	めまい、立ちくらみ、こむら返り、大量の汗	涼しい場所で休む 水分・塩分補給 症状がよくならなければ医療機関へ
中等症	頭痛、吐き気、倦怠感	上記の対処法に加えて、衣服をゆるめる 体を冷やす（首、脇の下や太ももの付け根など太い血管）
重症	意識がない、けいれん、呼びかけへの返事がおかしい、普段通りに歩けない	ただちに救急車を呼び医療機関へ搬送 救急車を待つ間、無理に水を飲ませないでください

暑い夏を安全に過ごすために、周囲の方々とも声をかけ合い、熱中症を防ぎましょう。