

# ゆるっと通信

令和7年夏号  
(第4号)

わっちとほっち  
包括和気・堀江イメージキャラクター

山本センター長の 花鳥風月えとせとら



「暑さ寒さも彼岸まで」

彼岸は昼と夜の長さが同じ「昼夜平分点」で、そこを境に日照時間が長くなったり短くなったりします。

9月中旬の秋彼岸の頃には日照時間も短くなり気温も下がり始めます。

地域ごとの気候差や年ごとの気象変動、近年の気候変動傾向を考えると「常に彼岸までに暑さ寒さが終わる」とは言い切れませんが、季節が移りかわることを示す目安として、日本の四季の特徴をうまくとらえた表現ですね。



まだまだ暑い日が続きますね。脱水症に今後も注意が必要です！



人間の60%は水分です



注意

脱水量が

- 5%：頭痛、熱にうだる感じ
- 10%：循環不全、けいれん
- 20%：死亡する可能性

【経口補水液】自宅でも簡単に作れます！

参照：NHKホームページ 防災の知恵



材料：水1ℓ、砂糖40g、塩3g  
お好みでレモン汁



これらをよく混ぜて溶かせば出来上がり！

※冷蔵庫で保存し、当日中に飲み切りましょう。

『経口補水液』は、脱水症状がある人が、水や体に必要なナトリウムなどの電解質を素早く補給するための飲料です。高血圧、糖尿病、腎疾患等治療中で塩分や糖質制限をしている方は、かかりつけ医に相談を。

## サギから身を守りましょう

2024年度高齢者における

特殊詐欺の認知件数 **13,707件**

被害総額 **722億円** (警察庁統計)



還付金詐欺

オレオレ詐欺

キャッシュカード詐欺

架空料金請求詐欺

預貯金詐欺

対策は？

- 怪しい電話は 出ない ・ 留守番電話 や 通話録音アナウンス機能 などの活用
- 市役所・金融機関・警察などからの電話は 公式の連絡先 に確認・相談
- 家族との合言葉 を決める など

家族やご近所で 定期的に犯罪対策について話すことが 大切です

不審な連絡は すぐに専門機関や警察・消費者ホットラインに相談を！

もちろん「松山市地域包括支援センター和気・堀江」にも お気軽にお電話を☎



# Do You Know?

どうなの？

## ★ 令和7年度 かぞく介護教室のご案内 ★

【介護】と聞いてどのようなイメージを持たれますか？

「しんどい・つらい・お金がかかる・・・」等 あると思います。

**ちょっと待ってください！** 正しい知識と技術をもってすれば、いつもの介護がうんと軽くなるだけではなく、気持ちも前向きになりますよ！

今 介護に携わっている方も 介護について備えたい方も、一緒に最新の介護事情を学びませんか？

日時	場所	内容	講師
10/6(月) 14:00～15:30	和気公民館 1階 中会議室	『今さら聞けない！ オムツのあれこれ』 オムツの選び方とあて方を 学びましょう。	大王製紙株式会社 松本 陽子 氏
11/5(水) 14:00～15:30	堀江公民館 1階 和室		
10/30(木) 14:00～15:30	和気公民館 1階 中会議室	『目からウロコ！ 移乗介助』 目からウロコな 最新介護技術を学びましょう。	愛媛県在宅介護 研修センター研修室長 福野 初夫 氏
11/26(水) 14:00～15:30	堀江公民館 1階 和室		

参加は無料、申し込み不要です。

両日とも講義だけでなく、実技もありますので動きやすい服装でお越しください。

## わっちとほっちの漢字パズル

それぞれ矢印方向へ2字熟語をつくり、

①②③④の4文字で言葉を完成させましょう。

①	平	②	人	③	外	④	入				
	↓		↓		↓		↓				
昭 →	□	→ 装	空 →	□	→ 候	釣 →	□	→ 端	近 →	□	← 松
	↓		↓		↓		↓		↓		↓
	歌		管		川		戸				

愛 のひとこと

主任介護支援専門員：森

前号の答え：はなびたいがい（花火大会）

先日、懐かしの味を求めて行ってきました、『八勝亭オリент』。東予出身の方ならすぐにおわかりになるであろうお店です。今治の友達宅がすぐそばにあり、遊びに行くと必ずという程立ち寄っていました。友達が県外へ進学、そのまま結婚してからはなかなか行く機会に恵まれず・・・10年以上ぶりに食べた唐揚げは、あのころのままの味でした。 ああ、青春♡



ココです

花見橋バス停

そごうマート

コスモス

松山市地域包括支援センター  
和気・堀江  
911-8005

三浦工業