



## 健康長寿ポイント

### 【脳卒中】脳卒中ではどんな症状があらわれるの？

脳のどの部分がダメージを受けたかで、あらわれる症状もさまざまです。  
 よくみられる症状は次の通りです。

- 片方の手足や顔半分が、麻痺する。しびれる。
- 急に手足に力が入らなくなり、ハシやペンを落としてしまう。
- 力はあるのに、うまく歩けない。
- ろれつがまわらない。
- 言葉が出てこない。
- 片眼だけ見えなくなる。
- 物が2つに見える。
- 急にめまいやふらつきがある。
- 頭痛や吐き気がする。
- 意識を失う(重症の場合)。
- ハンマーで殴られたような激しい頭痛がする (くも膜下出血の場合)。



## ☒ カルシウムの話 🐟

コーヒーを飲みすぎると  
 カルシウムを吸収しにくい？

Q コーヒーを飲みすぎると、カフェインが牛乳中のカルシウム吸収を阻害するというのは本当ですか？

A カフェインはミネラルを排出するので、コーヒーの飲みすぎはよくないといわれています。しかし、近年の研究では、カルシウムを十分に摂取していれば、カフェインを含む食品を摂取することで、すぐに健康なヒトの骨が弱くなったり、骨粗鬆症を発症したりすることはないと結論付けられています(※1)。  
 カフェインは、カルシウム排泄量をやや増加させカルシウムの吸収を低下させますが、レギュラーコーヒーを1杯飲んでもカルシウム減少量はわずか2~3mgであることが報告されているそう(※2)。  
 牛乳100mlには110gのカルシウムが含まれています。コーヒーの適量は1日3~4杯程度。飲みすぎには注意しましょう(^^) /

(※1) Dietary Reference Intakes for Calcium and Vitamin D. Institute of Medicine, National Academy of Sciences. 2010.

(※2) 厚生労働省「統合医療」情報発信サイトより

## 👉 ゆづるの里 営業再開 👈

緊急事態宣言を受け、休業していましたゆづるの里を、6月より再開！

感染予防対策を徹底し、営業しています。来店されるみなさまにも、予防対策のご協力をいただくこととなります。ご理解とご協力をお願いしますm(\_)\_m

お客様・スタッフの安全安心のために  
 ご協力をお願いいたします。

### ■ご来店時のお願い■

- ① マスク着用でご来店ください。お帰りの際もマスク着用をお願いします。
- ② 店舗入口付近アルコール消毒をお願いします。手指のアルコール消毒をお願いします。
- ③ 体温チェックを実施しています。体温が37.5℃以上、または体調がすぐれない方はご来店をお控えください。
- ④ テーブルに設置している来店名簿にご記入をお願いします。

席に座る時は他の人と距離を取るようにご協力をお願いします。  
 ・隣の人と一歩離れましょう。  
 ・真向かいに座らず、互いに離れましょう。

### ■感染症予防の取り組み■

- ① 出勤時に検温し、平熱であることを確認。
- ② マスクを着用し、こまめな手洗い・手指アルコール消毒の徹底。
- ③ 1時間おきに換気を行う。
- ④ テーブル、イス、メニュー表などお客様の手が触れる設備、備品は随時消毒を行う。

### スタッフのみなさんへ

#### ■感染症予防の取り組み■

- ① 出勤時に検温し、平熱であることを確認して下さい。
- ② マスクを着用し、こまめな手洗い・手指アルコール消毒をお願いします。
- ③ 1時間おきに換気を行い、空気の入れ替えをお願いします。
- ④ お客様が触れたテーブル、イス、ドアノブ、スリッパ、箸などお客様が触れるものの消毒をお願いします。
- ⑤ 会計時に来店名簿の回収をお願いします。  
※ 万が一、新型コロナウイルス感染症が確認された場合、お客様に連絡するための必要の情報を提供します。

※ ご来店をお断りします。コロナウイルス感染症が感染するまでの期間、PCR検査による感染の有無を確認させていただきます。

この席には、座らないください。コロナウイルス感染拡大防止のためご協力をお願いします。



行政区

名前

こたえ

--	--	--	--

(。-ω-)-----切り線----- (。-ω-)

### ✪ クロスワードパズル ✪

ぼっから方言！クロスワード(\*^^\*)

正解者の中から抽選で2名様、BOXティッシュプレゼント！

パズルを解いて、色付きマス of 言葉を並べ替え上の欄に単語を記入✍  
ふれセンの事務局、またはふれセンのポストに投函してください(^^) /

締め切り6/30

※方言には、若干みなさんの知っているのと違うところがあるかもしれませんが、暖かい心でご参加ください

#### パズルのカギ

1	2					3
	と		4			
	5					な
			8		な	
6		9				
7					11	
		10		こ		

#### タテのカギ

- 【タテ1】まゆげ
- 【タテ2】もちつきでもち米を杵でつぶすこと
- 【タテ3】慌てて走って  転んだ
- 【タテ6】花や草の芽が出ること
- 【タテ11】水の浅いところを歩いて渡ること

#### ヨコのカギ

- 【ヨコ1】ご飯が固いこと
- 【ヨコ4】結婚式
- 【ヨコ5】のりなどでくっつけること
- 【ヨコ7】左利き
- 【ヨコ8】「なんだ顔にご飯粒つけて  なごだ」
- 【ヨコ9】さがす
- 【ヨコ10】転んでひざを

## 🚗 デマンド型乗合タクシー 🚗

4月より開始したデマンド型乗合タクシーの運行。2か月が過ぎ、運行状況やデータ、利用者の方からお話を聞き、より便利に使いやすく利用してもらえるよう運行ルールの見直しをしました。

- 下記の時間内で予約が可能になります(1時間前でなくてもOK)

午前 8:00~12:00

午後13:00~16:15 ※ただし、8時便は前日予約

- 登録施設から登録施設への移動ができるようになります  
病院からスーパー、銀行から病院など、施設間移動ができます



デマンド型乗合タクシーは【ドア トゥ ドア】自宅前から目的地まで乗ることができます。より利用しやすくなるよう活動していきます。ぜひご利用ください(^^) /

## これからの主な事業・行事

7月

6月

- 18日(木) 女性講座
- 20日(土) 歌声喫茶
- 24日(水) 料理教室 絵手紙教室
- 27日(土) おくのほそ道ツアー
- 28日(日) 奉仕作業(長谷区)



- 2日(木) 女性講座・男の料理 合同移動研修
- 3日(金) 夏祭り実行委員会
- 4日(土) 生活支援部会 委員会①
- 7日(火) 集う・環境整備部会 委員会①
- 8日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室  
集う・環境整備部会 委員会①
- 11日(土) フラワーアレンジメント教室

