

介護・福祉の相談窓口

回覧



大浦・朝来・志楽 地域包括支援センター

令和8年8月発行

暑い日々が続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか？

熱中症、夏バテにならないよう、こまめに水分をとり、上手にエアコンを活用され

睡眠がしっかりとれるように心がけてください。身体は良い睡眠で回復し、元気を取り戻します。

地域包括支援センターでは

大浦・朝来・志楽小学校区にお住まいの原則65歳以上の方の介護や福祉の相談窓口として舞鶴市から委託を受け日々活動しております。何かお困りことがありましたらご相談ください。

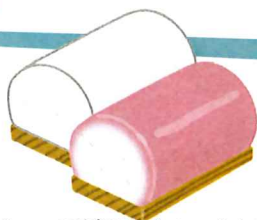
熱中症・夏バテ・秋バテを予防のこころがけ

- のどが渇く前にこまめに水分をとる
スポーツドリンク
水やお茶に塩を1つまみ
- 室温が28度以上にならないようにエアコンの活用
- 適度に塩分を補給 塩あめ、塩タブレットの持ち歩き
- ご飯を炊くとき、塩を入れる(2合に小さじ1/2～1杯くらい)
- 1日1個の梅干しで疲労回復、免疫アップ
- 1日1杯のお味噌汁で、お腹も整い免疫アップ



夏バテ予防におすすめの食材

- ネバネバ食材…整腸作用、胃粘膜保護、疲労回復
(納豆、オクラ、モロヘイヤ、ツルムラサキ、山芋、めかぶなど)
- かまぼこ…高タンパク！タンパク質は生命維持、免疫調整に必須
- 豚肉（特に赤身）、うなぎ、レバー、枝豆…ビタミンB1は栄養の吸収に必須
- 梅干し…クエン酸豊富、疲労回復 抗酸化作用で細胞・血管も元気に
- 夏野菜（トマト、キュウリ、なす、かぼちゃなど）…ビタミン、ミネラルが豊富
素晴らしい抗酸化作用をもっています



夏におすすめ！
かまぼこレシピ
丼だけでなく
冷たい麺類でも
美味しく

嶋七さんのレシピを
活用させていただきました



かまぼこで手軽にタンパク質補給



夏バテ防止 かまぼこ丼



はたけde(で)プロジェクト～せんげんじ菜縁～

さいえん

&つながる菜縁 活動のご報告



はたけde(で)プロジェクトは、おかげさまで2年目となりました。
ボランティアの皆様のご協力・ご指導のもと
泉源寺(せんげんじ)の畑で毎週木曜日、交流・つながりを大切に野菜作りをしています。
6月はジャガイモの収穫、7月はたくさんの夏野菜の収穫をさせていただいています。
今年度は、畑に来れない方々とも繋がりを持たせていただきたい思いのもと
ミニトマトを育てよう～つながる菜縁～プロジェクトも始動しています。
ご参加いただいている各ご家庭でミニトマトが順調に成長し収穫の報告が次々に届いています。
活動を通して繋がり、共有し、分かち合えることを大変嬉しく思っています。
収穫祭と題して、この夏はミニトマトと夏野菜で、秋はさつまいもで
試食・交流会の開催を予定しています。



つながる菜縁のミニトマト
鉢植えて各家庭で育ていただき
LINE・訪問・とまと通信で繋がり
成長過程を共有させていただいてます



ツヤツヤの夏野菜たちは味も抜群です！



ハートじゃがいも♡
親子のよう



我が包括の
つながる菜縁トマトさん
色づき始めました♪



雨樋が完成しました！
雨水の活用が可能に♪



インゲンの他に、万願寺
ゴーヤ、枝豆、サツマイモ
オクラ、ツルムラサキなど
元気に育ってくれています



ホクホクのじゃがいも
たくさん収穫しました！

ご興味のある方は、お問い合わせください☺

ご相談は、舞鶴市高齢者支援課や地域包括支援センターへ。

★ご連絡・お問い合わせ★

大浦・朝来・志楽地域包括支援センター

舞鶴市字安岡小字中山 1076 番地 (やすらぎの郷内)

☎ 0773-64-0086