社　協　だ　よ　り

発　行　　泉ヶ丘地区社会福祉協議会　　令和８年　６月　１　日　第２４０号

連絡先　広報部長（早坂　胞吉　）


仙台青葉祭り

6月に入り、街路樹や山々もすっかり新緑に替わり、目にもまぶしく感じられる、今日この頃となりました。また、団地の中の家々の庭には赤や黄色のバラ等、多くの綺麗な花々が咲き誇っており散歩しながら鑑賞して歩くのも楽しくなり心が休まるのではないでしょうか。

健康維持の為にも天気の良い日は外に出て　庭の花の世話や家庭菜園での野菜を育てるのも良いですね。



今月は17日（水）にほかほか介護予防運動、18日（木）にいきいきサロンが泉区役所高齢福祉課による「認知症の基礎知識と対応について」が予定されております。是非足をのばして聞いて頂きたいと思います


泉ヶ丘小学校運動会





令和8年度第一回

泉ヶ丘ふれあい　いきいきサロン　5月21日（木）

・言語聴覚士による講話＆手品



ー講師ー
涌谷町町民
医療福祉
センター
＊リハビリテー
ション室＊

”言語聴覚士”

門脇　真二さん





誤嚥を防ぐための食べる前の準備体操



①深呼吸



②首を回す

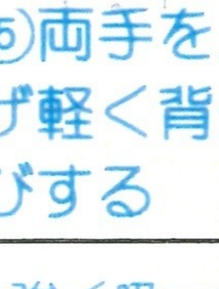


③首を倒す

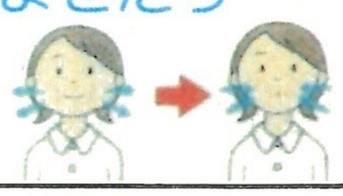


④肩を上げ下げする

⑤両手を上げ軽く背伸びする



⑥頬を膨らませたりすぼめたり



⑦舌で左右の口角を触れる

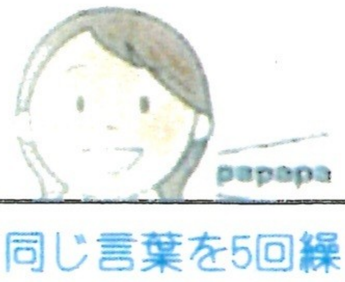


⑧息を強く吸って止め3つ数えて吐く



（２回繰り返す）

パパパパパ
タタタタタ
カカカカカ
ララララララ
とゆっくり言う



同じ言葉を5回繰り返す

｝深呼吸

鼻から吸って



口をすぼめてゆっくり吐く





ほかほか介護予防運動　5月20日（水）

笑って
いきましょう！！





きらきらサロン

5月29日（金）10:30～

6組の親子さんが参加
皆さん可愛いビーズの
ストラップを作成していました。



＊◎高齢者のための熱中症対策◎＊

熱中症に注意しましょう

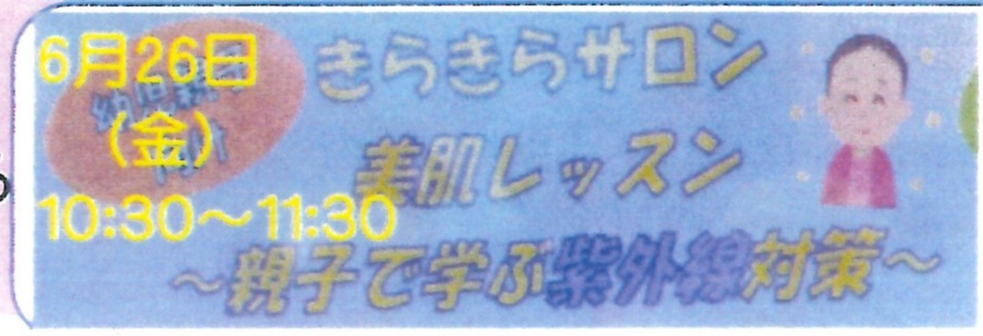
熱中症予防の
カギは体内の
「筋肉量」

高齢者は汗をかいて体温を調節する力が弱まっています。
ですから、「少しでも動く」「タンパク質をしっかり摂る」ことで筋肉量を確保し、水分量を保つことが大切です。

- 筋肉は水分を多く含んでいて、これが体を熱から守っています。
- 年齢を重ねると筋肉量が落ちます。筋肉量が落ちると水分量も少なくなります。
- 成人の平均に比べ高齢者の体の水分量は体重の10％程少ないそうです

＊次回　いきいきサロン
６月予定　６月１８日（木）
「認知症の基礎知識と対応について」泉区高齢福祉課による講演、１０：００～１１：００

次回 ほかほか介護予防運動　6月17日（水）



メナードフェイシャルサロン
大沢泉ヶ丘店
高橋昭美さん