

夏に冷え性の方が、多いのではないのでしょうか？  
夏の冷え対策には、次のようなことがあげられます。

- ・エアコンの温度設定に注意する・適度に体を動かす・湯船につかる・冷たいものを摂りすぎない・バランスの良い食事を摂る・体を温める食材を食べる等があります。
- 出来ることから始め、冷え知らずの身体を目指しましょう！



〒500-8856 岐阜市橋本町2丁目52番地 岐阜シティ・タワー43 3F  
社会福祉法人 新生会 サンサントウン事務局  
TEL 058-266-4333 FAX 058-266-4334



サンビレッジ岐阜  
HPはこちらから

## シティ・タワー暮らしの情報局

(第3回目)

今回は、シティ・タワー診療所の島ちゃん先生こと島崎医師に、75歳以上の方が「自分らしく生きるために」「シティ・タワーで暮らし続けるために」をテーマに、オリジナル冊子『75歳からの島ちゃん検診』を使って話して頂きました。

冊子を見て、心配な事や聞きたい事があれば、診療所に相談してほしいと話されていました。参加された方より「島崎先生の言う通りやわ、薬ばかり飲んでいたらあかんね」等の声が聞こえてきました。シティ・タワー3階には、日頃から皆さんの健康を支えるサービス事業所が多くあります。気軽にお声かけ下さい。

(ラシュールメゾン管理室)



## 6月25日(木)健康講座



今回は、ささいなお口の老化から、お口の機能低下にいたるサインについてお話をしました。大事なことは、そのサインに気付き、その予防を日常生活で行うこと!!

お口の健康に感心を持っていただき、充実した講座になりました。

皆様が、笑顔で健康に過ごしていただけることが、なによりです。

多くの方に参加して頂き、ありがとうございました。

(歯科・オーラルクリニック 森先生)



## 今月の事業所紹介 NO.55

### シティタワー・訪問看護ステーション



夏休み恒例企画！小学生のお仕事体験がいよいよ開催！  
訪問看護ステーションでは、看護師とリハビリ職（理学療法士・言語聴覚士・作業療法士）の体験ができます！  
体の仕組みを勉強したり、実際に利用者さんと交流しながら看護やリハビリのお仕事を体験♪

ご参加お待ちしております。

(訪問看護スタッフ一同)

## 7月15日(水)健康講座



### 「今日からできる熱中症予防」

日時：7月15日(水) 13:30~14:00

場所：3階 まなびる一む

担当：訪問看護ステーション

※ 健康ドリンク 試飲あります！

皆さん、気軽にご参加下さい



## サンビレッジフーズよりお知らせ



サンビレッジフーズで作ったお惣菜を、  
3階新生会窓口で販売しております!!

販売日時：月曜日・水曜日・金曜日(週3回)

16:30~売り切れ次第終了

金額：1パック 300円

### 7月のお惣菜おススメ!!



7/3(金) 鶏むね唐揚げの南蛮漬け

7/17(金) タラのマカロニグラタン

7/24(金) 揚げさつま芋と根菜の甘酢あん



皆様のお越しをお待ちしております!!

## サンサンひろばギャラリー

7月3日~31日 正美書会さんの書道作品が展示されます。  
皆さん、ぜひ見に来てくださいね!