



岐阜市・タワ-43 2025.8.1
3F サンサンひろば情報 VOL.188毎月1回発行

今年の夏も、猛暑になると言われていますね！体調は崩されていないでしょうか？
お部屋で過ごしていても、熱中症になることがあると言われています。
細目に水分補給をし、不要な外出は控え、冷房や扇風機を上手に活用し、この暑い夏を乗り
切りましょう！！



サンビレッジ岐阜
HPはこちらから



〒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



7月9日(水)健康講座



今回は「熱中症後遺症について」をテーマに看護師
から熱中症の仕組みや、予防のポイントについてお話させ
て頂きました。

「水分はどのくらい飲んだらいいの?」「日傘は効果あ
るの?」という生活に密着した質問が飛び交い、大いに
盛り上がりました。実際に、熱中症対策におすすめのド
リンクを試飲していただきました。

【甘酢×レモン水】を組み合わせた爽やか自家製ドリンク。
甘酒は「飲む点滴」とも言われ、エネルギー補給に
もぴったり。そこにレモンのクエン酸をプラスすること
で、さっぱり感もアップです。

沢山の方に参加して頂きありがとうございました。
(訪問看護ステーション)



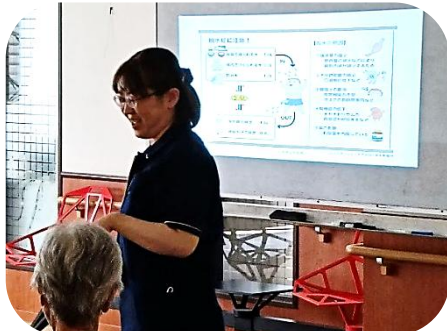
安気にいこまいかシリーズ

今回は、管理栄養士ってどんなお仕事?ということでお
話をさせていただきました。

『フレイル』〈加齢とともに心身の活力(運動機能や知識
機能等)が低下し「虚弱」な状態の事〉予防のために、
まず、自身の筋肉量のチェックを指輪っかテストを行っ
たり、脱水チェックで、手の甲の皮膚をつまんで、離して戻
りを確認したりしました。

「最近食が細くなった」「食事制限があり、何を食べてい
いか分からない」など、どんな小さなことでも、気軽に
ご相談ください。

(シティタワー診療所 管理栄養士 浅井さん)



8月臨時休業日のお知らせ

歯科・オーラルクリニック
8月14日(金)~16日(土)休診

シティタワー診療所
通常診療
たんぼぼ薬局
通常営業

今月の事業所紹介 NO.44

駅前保育 みっけのうち



『新しい仲間が増えました!!』

3人の男の子の子育て真っ最中ですよ！
保育士としては、1年目の新人に
なりますが、子育てで得た知識を
保育に生かしながら、保育士として一人
前になれるように、頑張っていきたいと
思っています。
どうぞ、宜しくお願い致します。



岡田 里美さん

8月イベント情報

◆ 健康講座

「みっけの子どもと
ミナモダンスを練習しよう！」

日 時：8月7日(木) 10:30~

場 所：3階 サンサンひろば

担 当：みっけのうち

皆さん、気軽にご参加ください！

◆ サンサン夏祭りのご案内



「~子どもも大人も、おいでよ！
サンサン夏祭り~」

ミナモちゃんが遊びに来るよ！



日時：8月23日(土) 10:00~12:00

3階 サンサンひろば

子ども縁日 10:00~10:30

ミナモふれあい 10:30~11:00

タイム

3階 まなびるーむ 11:00~12:00

屋台横丁：焼きそば・フライドポテト
鮎の塩焼き・甘露煮等



※ マスクの着用をお願いします。
詳しくは、チラシをご覧ください。