

「冬の脱水」にご注意ください！

「脱水」ときくと、夏をイメージする方が多いかと思いますが、脱水は夏だけではなく、冬も空気の乾燥や、暖房器具の使用で気づかないうちに脱水を起こしてしまうこともあります。また新型コロナウイルス感染症対策で着用しているマスクも脱水の要因になることがあります。特に小さなお子様や高齢者は注意が必要です。

☆「冬の脱水」対策☆

- ① のどが渇いていなくても水分補給をすることが有効です。時間を決めてこまめに水分補給をしましょう。
- ② 乾燥を防ぐために加湿をしましょう。
- ③ 適度に運動して筋肉をつけましょう。筋肉には水分を保持する役割があります。ウォーキングやストレッチをして体を動かすようにしましょう。日々の生活の中でも階段を使うよう意識することも良いでしょう。



不要になった入れ歯リサイクル

世田谷区社会福祉協議会では、不要になった入れ歯をリサイクル団体に寄付する取り組みを行っています。使わなくなった古い入れ歯が世界中で病気や栄養失調などで苦しむ子どもたちのための大きな支援になります。入れ歯以外にも歯に被せたクラウン、歯と歯をつないだブリッジでも結構です。

ただし、金属の付いていない入れ歯は回収できませんのでご注意ください。

ご家庭に不要になった入れ歯がありましたら、消毒をしてビニール袋に入れ、北沢地域社会福祉協議会までお持ちください。新代田まちづくりセンター内の社会福祉協議会地区事務局でも受け付けています。

美(み)まもりやまカフェ

新代田地区では毎月第3木曜日 13時から15時にまもりやまテラス(旧守山小学校)にて「美(み)まもりやまカフェ」を開催しています。現在は新型コロナウイルス感染症防止のため休止していますが、再開の際にはホームページ・メールマガジン等でお知らせいたします。みなさま、次回の開催までお大事にお過ごしください。

