



2022 イベントカレンダー

(営業時間 11:00 ~ 15:00 カフェ:カフェ営業日)

1	月		16	火	
2	火		17	水	
3	水		18	木	
4	木		19	金	
5	金	カフェ/ チェロ・二胡教室	20	土	カフェ/ 東大寺ボランティア
6	土		21	日	
7	日		22	月	
8	月		23	火	カフェ/チェロ教室
9	火	カフェ/体操教室	24	水	カフェ/哲学講座
10	水	カフェ/哲学講座	25	木	
11	木		26	金	カフェ/手作り教室・ 二胡教室
12	金		27	土	カフェ/野菜販売
13	土		28	日	
14	日		29	月	
15	月		30	火	
			31	水	

＜ 出原佳代先生 体操教室 ＞

8/9 (火) 13:30 ~

音楽に合わせて体を動かし
健康寿命をのばしましょう♪



＜ 森脇真理子先生 二胡教室 ＞

8/5・26 (金) 12:30 ~

中国の伝統的な美しい擦弦楽器。
まずは見学だけでもお気軽にどうぞ!



＜ 石川泰羽先生 チェロ教室 ＞

8/5・8/23

体験レッスン受付中! お子さまから大人の方まで
チェロを弾いてみたい方お気軽に体験にいらしてください♪



＜ 久賀裕子先生 クラフト教室 ＞

8/ 11:00 ~

開くとパッと飛び出す手作りの
カード作りしてみませんか? 参加費: 300円



＜ 田原新鮮野菜販売 ＞

8/27 (土) 10:45 ~

無くなり次第終了です。



脱水症に気をつけましょう

カラダの中の水分の量は、年齢とともに減少し、高齢者は約50%です。脱水症はカラダから水分と塩分が失われることで、症状は微熱、口の渇き、体重減少、尿や発汗の減少などです。

体液は主に水と塩分から成り、体液の働きは、汗をかくことによる体温調節、身体に必要な栄養素や酸素を運んだり、不要な老廃物を身体の外へ排出することです。そのため脱水症になると、体液の多い臓器である脳や消化器や筋肉に異常が生じます。めまい、立ちくらみ、集中力や記憶力の低下、頭痛、意識消失、食欲低下、悪心、嘔吐、下痢、便秘、筋肉痛、しびれ、麻痺、こむら返り。高齢になると体液をためるタンクである筋肉量が少なくなり、飲んだり食べたりする量も少なくなり、のどの乾きや暑さに気がつきにくくなるため、脱水になりやすくなります。

＜ 脱水の発見方法として ＞

- 1、握手する 手足に血液が行き届かなくなり冷たくなる。
 - 2、舌を見る 口の中の唾液量が減少し、舌の表面が乾く。
 - 3、手の甲の皮膚をつまむ 皮膚の水分量が減ると弾力性が失われ、3秒以内にシワがもとにもとらない。
 - 4、親指のつめの先を押す 血管の細い指先に変化がやすく、赤みがすくにもとりにくい。
 - 5、ワキの下を確認 通常ワキの下は汗で潤っているが、発汗せず乾燥している。
- 1日のカラダに入る水分2500ml (食べ物水分1000飲料水1200代謝水300) カラダから出る水分2500ml (尿と便1500不感蒸泄900汗100) この毎日の水分バランスを保ちましょう。起床時、朝食時、10時頃、昼食時、15時頃、夕食時、入浴前後、就寝時1日8回コップ1杯 (100~150ml) の水分補給がおすすめです。もし、脱水症になったときは、水と塩分と糖分のバランスよく、電解質濃度高く、糖質少なく、速やかにカラダに水分を吸収することができる経口補水液をおすすめします。子供さんや高齢者の皆さまには、身近な病気ですので、注意してまいりましょう。