



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

しゅくがわら

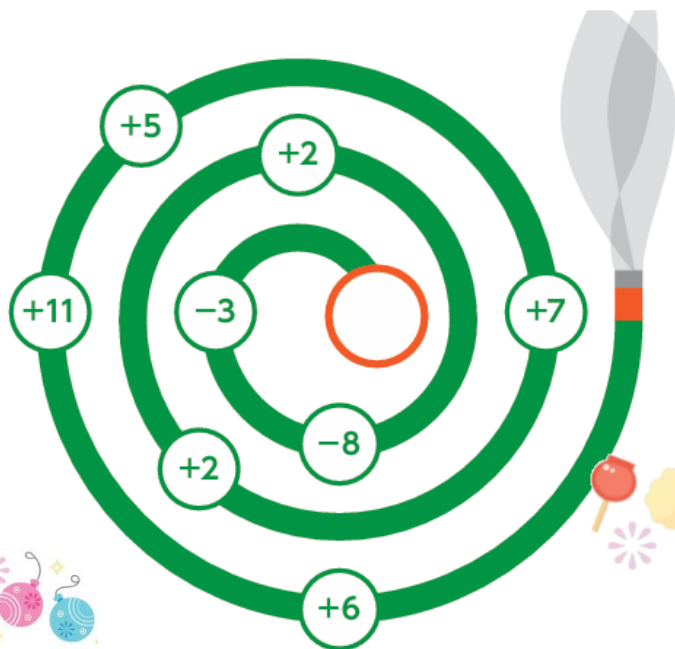
ち い き ほ う か つ し え ん

地域包括支援センターだより

発行元：しゅくがわら地域包括支援センター

ぐるぐるうずまきの蚊取り線香。夏の風物詩ですね。外側から順に計算していき、最後の○に答えを書きましょう。

漢字がバラバラになってしまいました。4 枚の紙を重ねると漢字が 1 字現れます。何という漢字でしょうか。



例 丶 ㄣ 𠂇 一 ▶ 海

1 夕 𠂇 𠂇 丁 ▶

2 一 𠂇 = 𠂇 ▶

出展：介護アンテナ

こたえは下へ

しゅくがわら地域包括支援センターとは…

高齢者のみなさんが、住みなれた地域で
元気に暮らし続けることができるよう、
川崎市から委託を受けた法人が設置運営する、
公的な相談機関です。

お気軽にご相談ください



しゅくがわら地域包括支援センター

☎ (044)930-5151

相談
無料

夏



の水分補給にオススメの

飲み物

夏は、水や麦茶、
ルイボスティーなど
カフェインが含まれていないもの
がオススメ。

コーヒーや紅茶、
煎茶などは
利尿作用のある
カフェインが
含まれているよ。

アルコールも利尿
作用だけでなく
分解するのに、
水分が使われる
ので、お酒を飲む
ときは水も摂って
くださいね。

オススメは …

麦茶



**麦茶は
ノンカフェイン！**

麦茶には発汗によって失われがちなミネラルの他、
炭水化物、食物繊維、ビタミンB群・ビタミンEが含
まれています。

戦国武将も飲んでいたという麦茶。
麦茶を飲んで、今年の暑い夏を元気に
乗り越えましょう！



答え

例 シ 一 四 一 ▶ 海

1 タ マ 六 丁 ▶ 祭

2 一 口 = 夕 ▶ 夏

お気軽にご相談ください

しゅくがわら地域包括支援センター



(044) 930-5151