

健康と自立を支援するサービス つながる便り

第二十一号
令和六年七月



熱帯夜が続いていますが、みなさま熟睡は出来ていますでしょうか？熟睡ができない理由として、トイレに行くために起きるという方も多いのではないのでしょうか？いわゆる頻尿は、膀胱が縮んでくことで、尿が充分貯められなくとも要因です。脱水にならない為にも、日頃から水分を充分取り、膀胱が縮まないように意識してみてもは！？ (H.K)



駐車場が変更になりました



”つながる”前は、送迎や短時間での駐車はできますが、少し離れた”旧いわや会館”駐車場をご案内しています。遠慮なく問い合わせ下さい。



”つながる”前の駐車場の一部が閉鎖になりました



司さんの歴史クイズ ②

宮崎県の延岡市でお盆や仏事の時に食すいわきから伝わった料理は？

- A、かつお焼びたし B、のっぺい汁 C、うきき※の粕漬

※マンボウの腸

正解はBののっぺい汁です。九州の延岡に磐城から内藤家が入封し、現在でも家臣の子孫の間では仏事に料理が作られています。



七夕！どのようなお願い事をしたかな？

看護職員の山本です。夏は夕暮れ時が一番好きです！今は子育てもしていて、子供の真っ直ぐな心・がんばる姿にも力をもらっています。「今」という貴重な時間で、少しでも皆様のお力になれるよう初心を忘れず日々頑張ります！



麻雀・オセロ・将棋・トランプなどの娯楽タイムに参加をしてくださるボランティアさんを随時募集しています。
〈月～金 13:10～13:50〉に行っていますのでお気軽にお問い合わせください。



調理・余暇活動・お話し相手ボランティアさんも随時募集中です！(〇)！ ボランティアポイントつきます！

宮崎県延岡市延岡
地域福祉ネットワークいわき



〒971-8185 福島県いわき市泉町一丁目 8-9

Tel 0246-68-8340 Fax 0246-68-8341

センター長：木原
(理学療法士)
管理者：成尾
生活相談員：中野