

# 第5包括の

ゴー！ ファイト！  
**GO！ FIGHT！ だより**

## 第4号

令和5年1月5日

発行人：若松第5地域包括支援センター  
〒965-0001

会津若松市一箕町大字松長字下長原 152 番地

TEL 0242-39-2779 / FAX 0242-39-2300

HP アドレス [onchifukushikai.com](http://onchifukushikai.com)

# 注意！！冬でも脱水が起きるかも！？

## ＜脱水の4つのサイン＞

かさつき



皮膚が  
カサカサしてくる

ネバつき



口の中が粘つきものが  
飲み込みづらくなる

ダルさ



初期症状で  
ダルさが出てくる

フラつき



めまいや立ちくらみで  
フラフラする



小まめな水分補給  
が大切だよ！

# 気づかず起こる「冬場の脱水に」気をつけましょう

## 脳トレにチャレンジ！

答えはこの紙面のどこかに…

### 問題

下記の「1文字目」「2文字目」「3文字目」からそれぞれひとつずつ文字を選んで、言葉を3つ作って下さい。ただし、文字はそれぞれ一度しか使えません。

#### 【例】

- 1文字目→か・か・す
- 2文字目→ず・ら・も
- 3文字目→す・め・め

答え かもめ からす すずめ

#### 【問1】

- 1文字目→と・と・み
- 2文字目→や・や・ち
- 3文字目→ぎ・ぎ・ま

答え \_\_\_\_\_

ヒント：都道府県名

#### 【問2】

- 1文字目→い・み・り
- 2文字目→か・ち・ん
- 3文字目→ご・ご・ん

答え \_\_\_\_\_

ヒント：果物

## 「通いの場」情報

地域には近所で馴染みの方々と楽しめる場所があります。

内容は出前講座や運動教室、手芸、輪投げなどのレクリエーションなど様々！時には、日帰り温泉に出かけることもあります。参加者の「やりたい！」「見たい！」「行ってみたい！」を話し合いながら、楽しい時間を過ごしており、お住まいの地域の活動にどなたでも参加が可能です。

いくつかご紹介します！

### 〈石畑お茶のみ会〉

石畑集会所

第1木曜 9時30分～



出前講座で「足」について勉強

### 〈県営松長サロン会〉

県営松長団地自治会館

最終水曜 9時30分～



正月飾り作り

### 〈居合しあわせ会〉

下居合公民館

第3木曜 9時30分～

※2ヶ月に1回



meiji 乳業を講師に勉強しました

### 〈笹山菜の花会〉

湊地区 笹山集落多目的集会所

第3水曜 9時30分～



道具を借りてレクリエーション

### 〈笹山原ふれあい会〉

湊地区 笹山原公民館

第2金曜 9時30分～

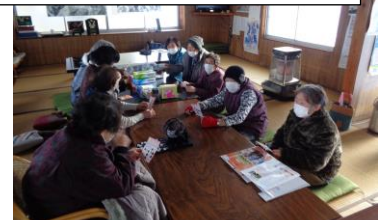


成田先生と一緒に唄いました

### 〈里山ふれあい会〉

湊地区 堰場児童会館

第4月曜 9時30分～



ビンゴ大会で大盛り上がり

感染症対策を徹底し、安全・安心に開催している団体、再開に向けて準備中の団体もございます。また、湊地区では冬期間お休みになる団体もございますので、興味がある方はまずは第5包括までご連絡ください。

これからも地域で輝く活動をお伝えしていきます！

## 『いきいき百歳体操』がんばっています！

「松長いきいき体操クラブ」は松長地区でいきいき百歳体操を継続中！

令和4年5月にスタートしてから順調に回数を重ね、早くも効果を感じている方もいらっしゃるようです！

場 所：松長団地町内会自治会館

時 間：毎週木曜 10時～

近くにお住まいの方は  
ぜひ参加してみてください！



## 脳トレの答え

【問1】

とやま とちぎ みやぎ

【問2】

いちご みかん りんご

いかがでしたか??

枝雪零苑

検索

「Go!Fight!だより」はHP  
からもご覧頂けます。