

健康長寿のまちづくり

冬場も水分摂取を忘れずに

空気が乾燥する冬場の環境では、皮膚や粘膜など体から水分が失われる「不感蒸泄」に対して注意が必要です。夏場は水分摂取を積極的に行っている高齢者の方でも、冬場は汗をあまりかかないため、水分摂取を忘れがちです。夜間トイレに起きることが大変という理由で、夕食後以降の水分摂取を控える方もいます。

冬は気温が低く空気が乾燥することから、不感蒸泄によって失われる水分量は増えることが報告されています。

私たちの体は約60%が水分です。普通に生活をしていても、1日に約2.5ℓの水分を失っています。体内で作られる水(代謝水)が約0.3ℓであることから、毎日の食べ物や飲み物から2.2ℓの水分摂取が必要になってきます。



脱水になると...

- 便秘気味になる
冷え性になる
むくみやすくなる
皮膚が乾燥する
唾液の量が減り、飲み込みが悪くなる



効果的な水分の摂り方

- 1 白湯や麦茶などを飲みましょう。
2 水分の温度はぬるめにし、体を冷やさないようにしましょう。
3 こまめな水分摂取を心がけましょう。
4 喉の渴きを感じる前に、水分を摂りましょう。

空気が乾燥しがちな冬場は、感染症も多くなります。鼻や喉の粘膜の潤いを保ち、感染症を予防するためにも、水分摂取は重要です。



問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322

令和5年度上毛町生涯学習講座シリーズ

「パソコン初級講座(Word)」 Wordの基礎を学びながら、便利な文書作成をしてみませんか。

日時 令和6年1月22日(月)、29日(月) 19:00~21:00
対象者 Wordを学びたい町内在住の方
場所 西吉富小学校パソコン教室
定員 20名程度
講師 藤枝 純二氏(上毛中学校情報教育講師)
受講料 200円(保険代)※講座1回目に徴収します。
申込期間 令和6年1月12日(金)まで

主催 上毛町中央公民館
共催 上毛町教育委員会

※当日の様子を町広報誌などへ掲載することをあらかじめご了承ください。
※新型コロナウイルス感染状況などにより変更や中止となる場合があります。

●問い合わせ先 教務課 社会教育係 TEL 72-3165(内線240)



豊前・上毛シルバー人材センター会員募集のお知らせ

上毛町にお住いの60歳以上の方、会員になって、生きがいを見つけませんか?

社会への貢献

60歳を超え定年で仕事を終えると、人に感謝されるようなことが減ってきます。また、世間との交流も少なくなります。会員になることによって、地域の方々との交流が増え、気の合う仲間にも出会うことができます。その上、依頼主から大変感謝されます。何か人の役に立って、人に喜ばれたいと思っている人は多いのではないのでしょうか?

収入

ボランティアとして社会に貢献できながら、収入を得られます。(自分の趣味、お孫さんへのお小遣い、生活費の補充など)

●問い合わせ先 (公社)豊前・上毛シルバー人材センター 上毛事務所 TEL84-8004

健康増進

長寿の秘訣は、体を動かすこと、人と会話すること、外に出ることです。健康になれば、病院代がかからない、自分の趣味が楽しめるなど良いことがたくさんあります。

特技、趣味、資格の活用

依頼内容は、草刈り・剪定・片付け・大工仕事・事務職・建物管理・生活支援などあなたの経験が活かせる仕事があります。また、新しい経験もあなたの人生を豊かにすることができます。



ふくrin子育てセミナー

日時 12月15日(金) 13:30~15:00
テーマ おじいちゃん・おばあちゃんとのつきあい方
講師 (一般社団法人)倫理研究所 工藤 裕美氏
場所 豊前市総合福祉センター(豊前市吉木955)
参加費 500円(テキスト代・お菓子代)
対象者 妊婦さんから高校生のお子さんがいる方



問い合わせ先 家庭倫理の会 豊前市(丸山) TEL 090-7467-1614

令和5年度 豊前市外二町清掃施設組合 リサイクル講座受講生募集

内容 新聞バッグ作り
日時 令和6年1月12日(金)10:00~12:00
場所 豊前市外二町清掃センター(豊前市大字八屋322-45)
募集人数 10名
受講料 無料
申込期間 12月4日(月)~28日(木)※土、日、祝日を除く

申し込み・問い合わせ先 豊前市外二町清掃センター TEL 82-2192

~あなたの見守りが消費者被害を防ぎます~

消費生活サポーター育成講座 受講生募集

消費生活サポーターとは、悪質商法や製品事故などによる消費者被害を防止するため、消費者問題について基礎的な知識を習得し、高齢者などへの情報提供などをしていただくボランティアの方々をいいます。受講後、消費生活サポーターとして活動いただける方はぜひお申込みください。なお、受講料は無料です。

●問い合わせ先 企画開発課 開発交流係 TEL 72-3112(内線127) FAX 72-4664

日時 12月11日(月)13:30~16:00
場所 行橋市中央公民館 1階 大会議室(行橋市大橋一丁目9番26号)
申込締切 12月4日(月)
申込方法 QRコードより申込用紙をダウンロードし、必要事項を記入の上、FAXにて送信いただくか、企画開発課窓口までご持参ください。

