

すがすがしい初夏の季節となってきましたね、早いもので今年も折り返し地点となりました。

さて、6月は「1年で最も昼間が長い」夏至（げし）があります。良いお天気であれば、日光浴をするにはうってつけの日です。日光浴は体にも心にも良い影響があるとされていますので、夏至をきっかけに日光浴してみてはいかがでしょうか？

☀️日光浴がもたらす効果☀️

①日光浴で病氣予防

日光浴をする事で、体内で**ビタミンD**が作られ、認知症リスクの半減、また骨の健康を保つ効果も○その他にも、日光により体温が上がることで血流の流れも良くなり、筋力増大の効果も👏

②「幸せホルモン」セロトニンの生成

神経伝達物質の1つドパミン・ノルアドレナリンを制御し精神を安定させる働きをします。

日光浴のポイント



- ♥️オススメは午前中！
- セロトニンの分泌量が増える他、体内時計も整う🕒
- ♥️週3回、1日15~30分を目安に！
- ※熱中症にならないように注意。
- ♥️紫外線が気になる…という方には「手のひら日光浴」がオススメです
- 手のひらはメラトニン色素が少ないため、日焼けリスクが低いです。手のひらを上に向けて日光浴してみてはいかがでしょうか？

お力を貸してください！！

岩淵町にある正光寺にて、毎週木曜日の14時~17時で駄菓子屋さんが開かれます!!
どなたでもご利用いただけます。
お店番のお手伝い大募集中とのことです。
ぜひ遊びにいらしてみてください!!

駄菓子屋★
正光寺

お寺が駄菓子屋始めます!

日時:毎週木曜日 14~17時
場所:正光寺

SHOKOJI7676
Instagramで情報発信します!

T115-0041 東京都北区岩淵町32-11
赤羽岩淵駅/徒歩3分
赤羽駅/徒歩10分

てくてくパトロール隊&

オレンジわんわんパトロール隊

かわいい愛犬との毎日のお散歩で、健康作りのための日課のお散歩で、地域の高齢者の見守りをしてみませんか。「不安そうにしている」「道に迷っている」高齢者がいましたら、やさしくお声かけしてください。


只今、パトロール隊大募集中です!



6月の開催スケジュール

名称	日時・会場	内容
ちゃ(茶)お	7日(火) 21日(火) 28(火) 時間:13:30~15:00 参加費:💰300円(材料費別) 場所:コミュニティサロンめぐりや(ダイエー横)	地域の方が主役のサロン みんなで、おしゃべりしたり、折り紙を折ったり、脳トレしたりしています。
ホームワーク サロン	8日(水) 22日(水) 場所:赤羽会館 他 時間:1部 10:00~ 2部 11:00~ *しゅりるの活動と重なる日は、正光寺までウォーキング👣	体操や外歩きの他、自宅でできる宿題(ホームワーク)をお渡ししています。 定員制で、現在は満員です。 新規開設検討中。興味のある方は、お知らせください。
地域のつながりを考える会 ~気にし合う・気にかけあう 町を目指して~	10日(金) 時間:10:00~11:30 場所:赤羽会館 4階小ホール	近所付き合いが希薄化する今、互いに声掛けや助け合う『つながり』をつくるにはどうしたらよいか話し合いませんか? *予約制です
家族のつどい あかぼね	11日(土) 時間:10:00~11:30 場所:赤羽会館 3階	介護しているご家族限定のサロンです。同じ境遇の方々に悩みやぐちを話してみませんか。
かいご無料 相談室	14日(火) 時間:10:00~12:00 場所:コミュニティサロン めぐりや(ダイエー横)	身体のことや心配、介護保険のこと聞いてみたい、など何でもOK。地域のケアマネジャーがおまちしています。
きらきら サロン	21日(火) 時間:10:00~11:00 参加費:💰500円 場所:美容室 K+plus	プロの美容師さん等によるハンド&ネイルのケアが受けられるサロンです。おしゃべりも楽しみながら、心も体も若返りましょう。
にこにこ カフェ	24日(金) 一部時間:13:30~14:30 二部時間:15:00~16:00 場所:赤羽会館3階 第二集会室	オレンジカフェ赤羽 Ver 認知症の方もそうでない方もみんなと一緒に楽しむサロンです。 *予約制です
しゅりる	29日(水) 時間:10:00~11:30 場所:正光寺	お寺の敷地で体操したり、地域の保育園児と交流したりしています。誰でもどうぞ、お待ちしております。

7月 イベント情報

名称	日時・会場	内容
認知症サポーター 養成講座 	9日(土) 時間:14:00~15:30 場所:赤羽会館3階 予約制:定員15名先着順です。 当センターへお電話下さい。	認知症について理解し、地域で認知症の方やその家族を見守る応援者になる為の講座です。 受講者には「認知症オレンジカード」を配布します。



発行元：
赤羽高齢者あんしんセンター（赤羽地域包括支援センター）
〒115-0044
北区赤羽南 1-13-1 赤羽会館 6階
TEL:03-3903-4167 FAX:03-3903-4257



「赤羽高齢者あんしんセンター」は北区からの委託事業により、地域の高齢者の相談窓口の仕事をしております。お気軽にご相談ください。