

新代田 あんしんすこやか だより



第166号

【発行元】

新代田あんしんすこやかセンター
(新代田地域包括支援センター)
住所：世田谷区羽根木1-6-14
電話：03-5355-3402

「気象病（春バテ）」に注意しましょう

3月になると気候の変化で、短い周期で天気が変わり、暖かい日と寒い日が交互に現れるため気温変化が大きくなります。

3月後半には曇りや雨の日が続く「菜種梅雨」が現れることもあります。日中と夜の気温差が大きく、朝は夜の放射冷却で気温が下がりやすいので注意です。

(出典：頭痛一る 気圧予報で体調管理)

春バテの対処法

1

気温変化の確認と対応



2

自律神経を整える





第2回目 スマホ講座を開催しました

1月24日に、ソフトバンク株式会社の方をお招きし、スマホ講座を開催しました。スマホの基礎知識を学ぶ他、地図アプリでルート検索の方法やPayPayについて学びました。

貸出用のスマホを使用し、PayPayを体験してみました。「難しい」「わからない」とお声があったものの、電子決済については興味を持っていただくことができました。

スマホ講座で学んだ中から皆様にクイズです。アプリ(機能)の数はいくつあるでしょうか。

①2万個以下 ②20万個前後 ③200万個以上 答えは広報紙下部をご覧ください。



新代田地区にお住まいの方の「思い出のエピソード」をご紹介します。

日々のこと 80代 男性

15年ほど前まで働いていました。

その頃は体力に自信があり、仕事仲間としょっちゅうゴルフに行っていました。

妻が亡くなってしまったからはゴルフに行く気分になれず、年齢を重ねるごとに体力にも自信がなくなり、何をすることも億劫に感じるようになっていました。

そんな私を心配してか、息子や孫がゴルフに誘ってくれるようになりました。

久しぶりのゴルフになるので、家の周辺を毎日散歩して体力が回復するように頑張っています。何か目的ができれば自然と食欲も出てきて、「元気になれるんだな」って思っています。



散歩を継続して、ご家族とのゴルフを楽しんでください！



新代田あんしんすこやかセンター (新代田地域包括支援センター)

世田谷区羽根木1-6-14

電話：03-5355-3402

FAX：03-3323-3523



あんしんすこやかセンターは、世田谷区から委託された身近な福祉の相談窓口です。

秘密は厳守します。安心してご相談ください。

開設時間：

午前8時30分～午後5時(月曜日～土曜日)

(日曜・祝日・12月29日～1月3日は休業)