

2月25日（火）放送分

○冬の脱水予防（地域包括支援センター）

冬場は汗をかきにくく、脱水に気づきにくい季節です。しかし、暖房や乾燥した空気、体温調節のための水分消耗により、脱水症状が起こる可能性があります。こまめな水分補給を心がけ、喉が渇く前にお茶や水を飲みましょう。

また、外出時や運動時は特に注意が必要です。温かい飲み物を利用するのも効果的です。脱水予防は健康を守る第一歩です。家族や周囲の方とも声を掛け合い、安心して冬を過ごしましょう。

○行政相談、福祉相談（住民課）

2月27日木曜日、午前9時から正午まで、吉川公民館、並びに、かもがわ総合福祉センターで、行政相談、福祉相談が行われます。相談は無料です。行政に関する意見・要望、福祉に関する悩み事などはありませんか。秘密は固く守られますので、お気軽に相談員にお尋ねください。