



通信

2026年 8月号

エプロン

2026年 8月15日発行

発行責任者 猪狩 英則

〒177-0041 練馬区石神井町 8-53-24

TEL:6915-9315 FAX:6915-9316

E-mail :

actepu@oak.ocn.ne.jp

HP :

<http://npo-epuron.org/>



~~~~~

冷夏かと思われた今年の夏も、30℃を超える暑い日が続いてますね。熱中症対策をして出かけたり、水分と塩分を摂りましょうと注意喚起をされていると思いますが、今一度、1日に必要な水分量の目安や飲むタイミング、おすすめの飲み物など水分補給のコツについて調べてみました。



## 「喉が渴いてから」じゃ遅い



## 水分補給を見直そう

### 人間のカラダの約55～60パーセントが水分です

体内の水分は、栄養素の輸送、老廃物の排泄、体温の調節などの生命維持のために重要な役割を担っています。

水分は飲み物だけでなく、食事からも補われています。(食事3食＝約1L)

食事は水分摂取量の4割を占めます。1食抜けた場合には水分不足につながるので、意識して300ml～400mlの水分を摂るようにしましょう。

1日に飲む水分の目安は1.2L(暑い日や運動量が多い日は多めに摂りましょう)

### 水分補給を無理なく続けるには

こまめに飲む事が大切です。のどの渴きを感じた時には、すでに体内の水分が不足している可能性があります。渴きを感じる前に水分を摂ることを心がけましょう。

就寝前、起床時、入浴前後など、自身の生活スタイルに合わせて飲むタイミングを決めてみてはいかがでしょうか。

### 水分補給に効果的な飲み物は

カフェインを含まないお茶がオススメです。

アルコールは利尿作用があるため、水分補給を目的とする場合には適していません。

気温が低い季節でも、身体からは意外と多くの水分が失われています、自身の生活習慣に合わせて、適切な水分補給を心がけたいですね。

## デイサービスエプロン 練馬清掃工場見学



デイサービスエプロンでは、毎月 1 回、利用者様が楽しめるようにお出かけを企画しています。この夏は練馬清掃工場へ見学に出かけました。

ゴミ収集車の動きや、集めたゴミをどのように焼却炉に送るのか、使用しているクレーンの動きを上から見学。そのあとは焼却炉の中の様子を映像で体験できます。利用者の皆さまにはゆっくりと歩いていただき、足の運動もして頂きました。涼しくなったら、皆さまが外で楽しめる場所を探したいと思います。



### 認定 NPO 法人 エプロンへの賛助・ご寄付のお願い

エプロンは2014年に認定NPO 法人となりました。認定NPO 法人への賛助会費・寄付は税制優遇の対象となります。(エプロンが発行する領収書が必要です)

エプロンでは皆さまからの賛助会費・ご寄付を地域活動(地域の居場所事業・地域に向けたイベントなど)に使わせていただいております。

賛助会費は1口 1,000 円で3口以上をお願いしています。

(ご寄付くださる場合、認定NPO 継続のために

3,000 円以上の寄付をお願いしています。)

地域を豊かにする活動に皆さまのご協力をお願いいたします。

\*エプロンに 3,000 円ご寄付くださった場合

①所得税の控除

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 40\% = 400 \text{ 円}$

②地方税の控除

$(3,000 \text{ 円} - 2,000 \text{ 円}) \times 10\% = 100 \text{ 円}$

① + ② = 500 円

確定申告された場合、500 円が還付されます

#### お振込先

金融機関名：ゆうちょ銀行

口座番号：00150-1-605960

口座名義：NPO 練馬たすけあいワーカーズエプロン

#### HP からはこちら



編集後記：先日何年かぶりにプールに行ってきました。プールは水の中なので喉が渇きにくく、知らない間に汗をかいているため脱水に気づかない事があるそうです。普段から水分補給をこまめに行い、暑い夏を乗り切っていきましょう！(U)