



ねがい事

今年は梅雨入りしてから、雨の日が多かったように感じます。梅雨明けが待ち遠しいところですが、本格的な夏はすぐそこです。体調を整えながら、元気に夏を迎えましょう。7月は七夕ですね。支所にも笹を置きますので、お立ち寄りの際には願い事を書いて、笹に飾ってください。



熱中症には気をつけて



5月18日（月）に開催された、健康教室で「熱中症について」のお話を聞かせてもらいました。

- ・のどが渇く前に水分補給・・・時間を決めて水分補給してください。
- ・室内でも適度にエアコンを使用・・・もったいないからとか、自分一人だからもったいないと思わず、うまく利用しましょう。
- ・寝る前の水分補給・・・就寝中の隠れ脱水を防ぎます。寝る30分から1時間前に常温の水や白湯、あるいは麦茶をコップ一杯をゆっくり飲むのが効果的です。



健康教室

「涼みどころ」として、支所を開放しています。

散歩の途中や暑い日、ジメジメするときは、涼みにお立ち寄りください。

7/31（金）午後1時より

場所：花園生活改善センター

講師：松井氏・野上氏

内容：「夏バテ予防について」
血圧測定も実施しています

