

★小鎚第4・16・19仮設だより★

- 1日(日) } 腰痛センター
3日(火) } マッサージ(夕オレ持参)
9:00~12:00
- 4日(水) 移動図書
9:30~11:30
- 11日(水) 生協ふれあいサロン
10:00~12:00
- 12日(木) 社協お茶っこサロン
13:30~15:30



- エコハウス**
- 4日(水) 社協 お茶っこサロン
13:30~15:30
(移動図書カー、来ます)
 - 10日(火) 日本バプテスト連盟
お茶っことマッサージ
10:00~15:30

支援員より

梅雨が明けると、日射しの強い本格的な夏がやってきます。閉めきって気温の上昇した室内、炎天下での作業や運動は「熱中症」になる危険があります。外での作業、ウォーキングやペットの散歩などは涼しい時間帯に変え、日中、出掛ける際には日傘や帽子をかぶりましょう。又、室内では窓をあげ、扇風機を利用して風通しをよくし、こまめに水分をとるように心掛けましょう。水分補給には、スポーツドリンクがよいようです。(水や麦茶と一緒に塩あめをなめるのもいいと思います。) 頑張って暑い夏を乗り切りましょう!