

小鎚第4・16・19仮設だより

・7月9日(火) 健康相談

11:00~12:00 (予約医学協会)

・10日(水) 生協 ふれあいサロン

10:00~12:00

・11日(木) 社協 お茶っこサロン

13:30~15:30



＝エコハウス＝

・7月3日(水) 社協 お茶っこ
13:30~15:30

・4日(木) 日本バプテスト連盟
お茶っこ・ストレッチ(室内・屋外)
14:30~16:30
※キッチンカーの予定あり

・11日(木) 味の素 料理教室
(要予約)
10:00~13:00

・12日(金) ハローワーク釜石
就職相談
14:00~15:30

気温の上昇と共に熱中症に注意が必要な時期となりました。

そこで「熱中症予防のポイント」

- ・こまめに水分や休養をとる!
特に高齢者やお子さんはのどの渇きに気づきにくいので注意する。
 - ・休憩の際はぬれたタオル等で首筋や頭などを冷やし体温を下げる。
 - ・室内にいても熱中症になります。
エアコンや扇風機を使って室温を調整する。
 - ・屋内は軽装、屋外では日傘や帽子で日射対策をする。
- 以上の事に注意し、暑くなる夏を乗りきりましょう。