

支援員だより



6月号

梅雨の季節になりました。
朝夕と日中の温度差が激しく、湿度も高いために蒸し暑くなります。

そこで気を付けなければならないのは、**熱中症!**
体が暑さに慣れないのに気温が高くなる時に、身体が適応できなくて、さまざま症状が出てきます。

こまめに水分をとり、寝苦しい夜などは
エアコンや扇風機をうまく利用して
しっかり睡眠をとり、熱中症にならない様に
しましょう



イベントのお知らせ

6月 2日	健康相談	11:00~12:00
6月17日	楽しく体操	13:30~15:00



熊や蛇の出没の情報が入ってきています。
散歩や運動の際には十分に注意してください。
また、
ゴミの収集日を守り、当日の朝に出す様お願いします。

第 4 談 話 室