

みかづき広報

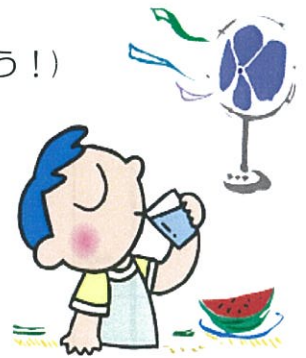
8月号



いよいよ夏本番！ 夏バテしている方はいませんか？
忙しい8月は、ただでさえ疲れ気味なのに、今年は熱中症による被害も多くなっているようです。テレビ等でも、毎日のように聞いているとは思いますが**熱中症**は、命にかかわる怖い症状です。小まめな水分補給や、温度管理、栄養補給を心掛け、元気に夏を乗り切りましょう。

熱中症に関しては、水より適度な塩分・糖分を含む経口補水液やスポーツドリンクが予防効果が有るそうです。(糖分は注意しましょう！)

8月は、**台風**への備えもしておいた方が良いかと思われます。懐中電灯等はすぐ手の届く所に使える状態にして、用意しておきましょう。水や食料の備蓄はありますか？
普段使いできるような缶詰やレトルト食品等なら無駄になりません。もしもの備えがあれば、安心ですね！



スポーツ・トレーナーの

『川上 陽子』さんです。談話室での運動指導をしてくれることになりました。高齢者の骨折は、室内が多いという事実をご存じでしょうか？ 加齢による筋力の低下や、関節の硬化、運動不足による血流の低下は、転倒・認知症や成人病の原因の一つであるとも言われています。体を動かして、元気に毎日を過ごしたいものです！ 無理のない運動ですからいっしょにやってみませんか？
その人に合った運動を教えてください。

マナーを守って！

8月は、お盆や夏休み等で人の出入りが多くなります。駐車場の使い方や、夜間の話し声など、周囲の方々への気遣いをお忘れなく！
マナーを守って、お互い気持ち良く過ごしましょうね(*。*)

お知らせ！

★ 8月15日・16日、談話室は、お盆休みになりますのでラジオ体操も休みです。
★ 郵便局の移転は8月22日の予定なそうです。

