

年をとっても元気で笑顔の出るまち

熱中症に注意

「自分は大丈夫」それが危ない！！

熱中症とは

高温多湿な環境下で、発汗による体温調節等がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態をさします。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、場合によっては死亡することもあります。

熱中症を防ぎましょう

屋内では

- ・エアコン等で温度を調節
- ・遮光カーテン、すだれを利用
- ・室温をこまめに確認
- ・WBGT値(暑さ指数)も参考に

屋外では

- ・日傘や帽子の着用
- ・日陰の利用、こまめな休憩

天気のよい日は、日中の外出をできるだけ控える

からだの蓄熱を避けるために

- ・通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

こまめに水分を補給する

- ・室内でも、屋外でも、のどの渴きを感じなくても、こまめに水分を補給しましょう

◎スポーツドリンク

◎経口補水液

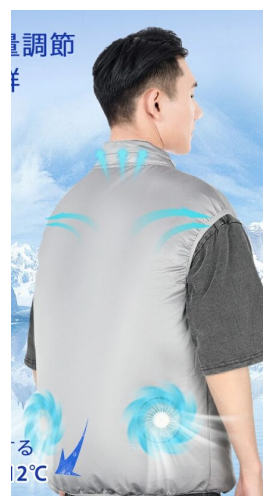
◎麦茶



ネッククーラー



保冷リュック



真夏の”ペタンク大会”開催

健康寿命を延ばす
会員相互の親睦

南川副老人クラブ連合会の主催で
日時:8月28日(木) 8時30分開会
場所:スポーツパーク川副 多目的広場
で行われます
くれぐれも熱中症対策を十分にして
楽しいゲームを

応援大歓迎!

雨天中止



(3月の大会から)

第4回 成人学級 ～認知症と共に歩む～

公民館と川副地域包括支援センターとの
コラボで当事者本人の想いを聴いてみま
せんか

語り手:吉富 義純氏
(さが認知症すまいるリーダー)

日時:8月4日(月) 10:00～11:00

場所:南川副公民館 集会室

定員:30名

参加料:無料

申込みは公民館まで

TEL45-8919



第2回健康福祉部会

7月3日(木)に開催しました

◎新夢プランについて

◎健康料理教室について

◎ペタンク大会について

◎秋の行事予定について

◎ラジオ体操

今後の行事予定です

7月27日	校区一斉ラジオ体操
8月4日	成人学級
8月7日	第3回健康福祉部会
8月23日	健康料理教室
8月28日	ペタンク大会

☆皆様のご参加をお待ちしています

夏の健康料理教室ですよ

夏の健康診断の日にちも近づきま
した
テーマはずばり「糖尿病予防食」
ヘルシーでなおかつおいしいこと
”まちがいない”

南川副食生活改善推進委員の方
が親切丁寧に指導いたします

日時:8月23日(土)10:00～

場所:南川副公民館 調理室

定員:20名程度

参加料:300円

持参するもの

タオル、エプロン、三角巾



申込み先

8月15日(金)までに

南川副公民館 TEL45-8919

