

～寄り合い処くっつき 8月予定～

8月 7日 (金) 宮崎先生と体操

8月 14日 (金) 休み

8月 21日 (金) おりがみ

8月 28日 (金) リハビリ教室



※ 今月は、午前中のみ開けています。参加費 100 円

※ マスクの着用をお願いします。

※ 出入りの際に手洗いと消毒をお願いします。

(設置済み)

※ くっつき内も常に消毒に心がけます。

※ 常に換気をし、空気の入替えをします。

大雨による被害について

7/7 未明からの豪雨による土砂災害の被害は、市内でも床下浸水や床上浸水と被害がありました。全国でも九州や長野、岐阜等、被害に遭われました方々が1日も早く日常に戻れるようにお祈りしています。

<お問い合わせ>

朽木住民福祉協議会 事務局 電話：36-8222

高島市社会福祉協議会 担当：宮田

編集後記

マスクでの生活が日常になってきましたが、はずせる時ははずして、しっかり水分補給をしてくださいね！



さと あいの郷通信 V01.55

㊦んしんして、㊧つまでも㊨んびりと朽木の㊩で暮らせますように



発行：朽木住民福祉協議会

令和2年8月1日

電話：0740-36-8222

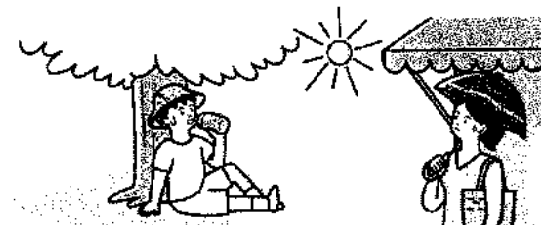
0740-38-2077 (金曜日の午前のみ)

熱中症に気をつけて



暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ



のどが渇いていなくても こまめに水分補給をしましょう



1時間ごとに コップ1杯 入浴前後や起床後も コップ約6杯
まず水分補給を 500mL 2.5本

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



エアコン使用中も こまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

注意 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する



・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定



暑さに備えた体づくりと 日頃から体調管理をしましょう

・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)



・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養



新型コロナウイルス感染症に関する情報:

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000164708_00001.html

熱中症に関する詳しい情報: <https://www.wbgt.env.go.jp/>



6月26日(金) 体操と脳トレ

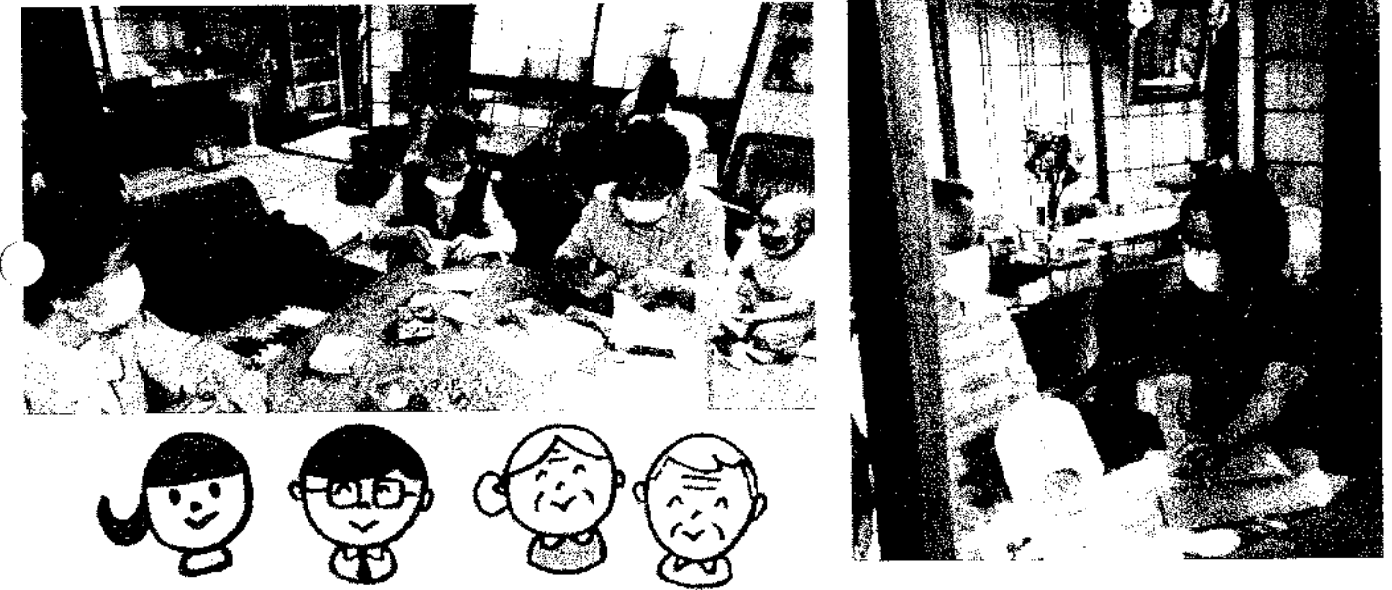
今日ちょっと少ない参加でしたが、一週間のご無沙汰で皆さん和気あいあいとお話が弾んでいました。椅子に座って時々立って、みんなの体操で身体をほぐしてから、ちょっと頭を使って脳トレクイズ!漢字クイズでは、「この1本を動かしたら何になる?」とか「魚へんに〇〇は何?」と皆さん真剣に考えて答えを出してくれました!



7月3日(金)「健康チェックで不安解消・元気いっぱい」心配していた雨は朝のうちは振り出さず、皆さん足元の良いことにほっとしました!いつものように看護師さん(今日は、かわいいたまちゃん連れの郁ちゃんでした)の個別健康チェックを受けて一安心の皆さんです。健康上の悩みも適切なアドバイスをもらい解消されています。並行して、簡単な体操や脳トレで体をほぐし、身近な新聞紙で遊びました。対抗になると、各チーム知恵を絞りだします!片手新聞ボール作り、新聞ボールキャッチや対抗新聞ボール送り等楽しみました。対抗になると各チーム知恵を絞りだします。意欲に感動です。動きも俊敏になっていたり、今度こそ!という力加減の工夫もあったり、応援もしあったり、楽しい時間はアツという間でした。

7月10日(金) 折り紙の日

梅雨空の中、皆さん、元気に参加して下さいました。健康チェックをしながら、簡単な体操をして、折り紙に取り組みました。先生の指導のもと「蓋付きの小箱」を作りました。皆さん熱心で、お茶の声かけが出来ないほど…。今日は静か〜なくっつきでした。



7月17日(金) ~心と体のとんぷくに~

曇り空の湿気が多い天候の中、参加して下さった方々から「たまちゃん来んの?」「郁ちゃんは?」「今日は、保健師さんの日やな!」「血圧は、家でも測ってきたけど、もう1回測ってもらおうかな」という声が響いていました。保健師さんの健康チェックでは、受診での心配事を相談されたり、家の中での過ごし方を話されたり、不安なことを聴いてもらったり、世間話をしたりと様々でした。毎回お世話になっている看護師さんや月に1回来てくれる保健師さんは、1対1で対応して下さることで、“皆さんの安定剤”となり、大切な存在となっています!安心につながることで、皆さんの笑顔が増します。

いつも、ありがとう♥