

脱水や熱中症に気をつけて・・・梅雨の晴れ間、梅雨明け、お盆明け

日中 35℃ 以上の猛暑日や、夜間最低気温が 25℃ 以上の熱帯夜が今年も予想されます。

午前中からエアコンを使用し、扇風機も併用し連続運転して下さい。「もったいない」と、スイッチを入れたり切ったりすると、逆に電力浪費となります。室内では乾燥しますから、水分補給も忘れないで下さい。

近所の方々、高齢者、友人・知人間で声を掛け合い、お互いに注意をしながら、今年の猛暑をのりきりしましょう。



地域サロンに行ってみませんか？

学区内では、町内で高齢者(概ね70歳以上)を対象に、地域サロン・ほのぼのサークル活動がボランティアの方々により、定期的に行われています。年齢を重ねると、活動範囲が少しづつ狭くなります。フレイル(心身の機能が衰えた状態)予防のためにも、サロンの輪の中に入り、ワイワイ・ガヤガヤしゃべったり、演芸を楽しんだり、体を動かしたり、時には皆で軽食・食事を楽しんで、良い時間を過ごしませんか！?

