

# 前田仮設団地たより

第5号  
前田公園仮設住宅  
平成24年7月

7月も終わりです。暑さも本番ですね。熱中症などに気をつけて過ごしましょう。

## ★8月の催し

6日(月) [健康相談 (前田仮設談話室)  
23日(木) [ 11:00~12:00

28日(火) まごころカフェ(前田仮設談話  
13:00~

※このほかお盆明けにバーベキューを予定  
しています。別途お知らせ致します。

皆さんのご参加  
お待ちしております!

## 暑さをうまく乗り切るために

室内では風通しを良くすることがポイントです。湿度も温度も高い閉め切った所にいると、室内でも熱中症にかかることがあります。クーラーも有効に使うといいですよ! 28℃設定がお勧めだそうです。操作がわからなかったらいつでも支援員に声を掛けてくださいね。

また、あついからといって冷たいものばかり摂っていてもバテやすくなってしまいます。常温より少し冷たいくらいが体のためにも良いです。もちろん水分と多少の塩分摂取も必須ですよ!

