

くろじった通信

6月の行事

第33号

黒土田仮設平成26年5月30日

| 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 歯の衛生 週間 | 5 世界環境 デー | 6 | 7 移動図書館 14時30分～ 15時30分 |
| 8 | 9 | 10 時の記念日 | 11 資源ゴミ の日 | 12 | 13 | 14 |
| 15 父の日  | 16 | 17 陽だまりの 会 10時～12時 | 18 | 19 PC、携帯、 教室 14時～16時 | 20 吉川先生の ストレッチ 10時～12時 | 21 移動図書館 14時30分～ 15時30分 |
| 22 | 23 不燃ゴミ の日 カモシカ号 | 24 陽だまりの 会 10時～12時 | 25 高齢者の ストレッチ 10時～11時 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 新しくイベントの予定が入りしだい、随時お知らせ致します。 | | | | |

*父の日に感謝を

父に感謝を表す日、6月第3日曜日は日本では1980年代に一般的な行事となった。父の日は、日頃の感謝の気持ちを伝えます。幸福や希望の象徴である「黄色」をイメージカラーとし、黄色いバラや何を送るか迷っている方には、趣味の道具を、送ってみては如何でしょうか？

*浴室に冷水シャワーを

入浴後の浴室は、高温多湿でカビの繁殖には絶好の条件となります。入浴後の浴室から出る時、シャワーを冷水にし、浴室の壁や床にザッとかけてから出る習慣をつけましょう。浴室の温度を下げ、石鹸カスや皮脂などを洗い流す効果があり、カビが生えにくくなります。、、、試してみてもは。

*暑くなるこれからの時期

生ゴミの出し方に、注意をしましょう。

*熱中症とはどんな症状か？

頭痛、目まい、吐き気、熱けいれん、熱射病

◆ 熱中症を予防するには？

- 1 朝食をしっかり取りましょう
- 2 水分をしっかり取りましょう
- 3 睡眠時間をしっかり取りましょう
- 4 エアコンの当たり過ぎに注意しましょう



◆ 熱中症を疑った時何をすればいいか？

- ① 涼しい環境への非難脱衣と冷却
- ② 水分と塩分の補給
- ③ 医療機関に運ぶ

注→たとえ短時間でも車の中に、子供やペットだけにするのはダメ。熱中症や、トラブルの原因にも。

*エアコンフィルターを掃除

エアコンフィルターは、目詰まりすると風量が落ち余計な電力がかかってしまいます。掃除機でフィルターに付いたほこりを吸い取り、汚れのひどい場合は水洗いをしましょう。

*誰でも知っているラジオ体操第一は

13種類の運動で構成されている。たった3分で、きちんと正しくやれば理想の全身運動に。

事業でお気づきの点やご意見を承ります。

コールセンターまでお願い致します。

TEL 0120-628-638

※平日8:30～17:30