

# 8

# やまぐち

仮設通信 第3号



## 7月の様子



まけないろうせん



お茶会



陽だまりの会 ペン立て作り



お茶会で仲間絵を描いてもらいました



## 熱中症を予防するには？



※朝食をしっかりとりましょう！

朝食を抜いた人は、他の人よりも熱中症を起こしやすくなります。

※睡眠時間をしっかりとりましょう！

睡眠不足の人や体調不良の人は注意！朝夕の涼しい時間に体を動かす習慣を！

※水分をしっかりとりましょう！

塩分を含んだスポーツドリンク等で水分補給すると効果的です。

※エアコンの当たり過ぎに注意しましょう！

体温を下げる為には、汗をかく事が重要です。



## 8月の予定

★7日 遠野まごころネットお茶会 13時～15時

★20日 健康相談 13時半～14時半

★21日 社協 陽だまりの会 10時～12時

予定が入り次第お知らせします。【※11日～15日までお盆休みいたします。

何かありましたら、コールセンター フリーダイヤル☎0120-628-638 まで連絡お願いいたします。】

