

大船渡久名畑広報

[6月は水無月]

皆さんお元気でお過ごしのことと思います。

「目に青葉山ほととぎす初鯉」

新緑の季節になりました。行楽のシーズンです。

お天気のいい日は山々や郊外へのお出かけで楽しい生活をして見ませんか。

5月10日、各世帯様に母の日のカーネーションを千趣会様から頂きました。

本当に綺麗で長持ち、お花の力は人を和ませてくれるのですからすごいですね。



熱中症の予防・対策法

◎休息・睡眠を十分に取る

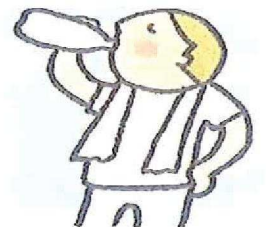
◎外出時は帽子着用する



夏バテすると食欲がなくなるんですよね・・・



家の中にこもって過ごしているお年寄りも注意なんです！



“麦茶、スポーツドリンク”と“梅干”がお勧めです。

安全衛生だより

①交通安全

腕よりも心で運転

②心の健康

ストレスのコントロール

③健康な生活習慣

自分なりの生活リズム

④健康診断を受けよう

年に一度の健康チェック

今月の健康相談は6月11日(月)午後13:30より談話室で開催します。ぜひご参加ください！