

友の家ニュース

令和2. 8月発行



今年も暑い夏がやってきました！
去年の猛暑が来ないといいのですが…
でも天気がいいのは気持ちがいいですね！
熱中症に気をつけて！



鈴木

●お知らせ

・8月から新型コロナウイルス感染予防対策を行い、各種プログラムの再開を予定しています。

来所時の検温・マスクの着用・手指の消毒を引き続きお願いするとともに、衝立等を行いながらの活動を考えています。参加者が多くなった場合、内容等を変更する場合もありますが、ご理解くださるようお願い致します。



夏バテに要注意！！

夏バテとは、医学的な用語ではありませんが、高温多湿な日本の夏の暑さによる体調不良の総称です。主な自覚症状としては、「疲れがとれない」「食欲がなくなる」「よく眠れない」などがあります。

高温多湿の環境の中で体温を一定に保とうと自律神経がフル稼働することで疲弊し、自律神経の乱れを引き起こすことが原因と考えられています。また、室内の空調による冷えや、暑い屋外との温度差も自律神経を乱れやすくしています。

夏バテ対策の4つのポイント

- ・不足しがちな水分をしっかり補給する
- ・ぐっすり眠ってカラダを休める
- ・軽い運動をして発汗能力を上げる
- ・栄養バランスの良い食事をする

夏の「水分補給」は「早め・こまめ」に

暑くなって大量に汗をかくと水分と塩分が失われます。失った水分と塩分を早めに補わないと、発汗が止まり、体温が異常に高くなる熱中症に陥ります。

水分の摂取量が少なく、喉の渇きを感じるまでに時間がかかる高齢者や、体温の調整機能が未熟な子どもには、特に注意が必要です。

喉が渇いたと思ったときにはすでに脱水が始まっているので、熱中症対策には喉の渇きを感じる前の「早め・こまめ」の水分補給がポイントです。



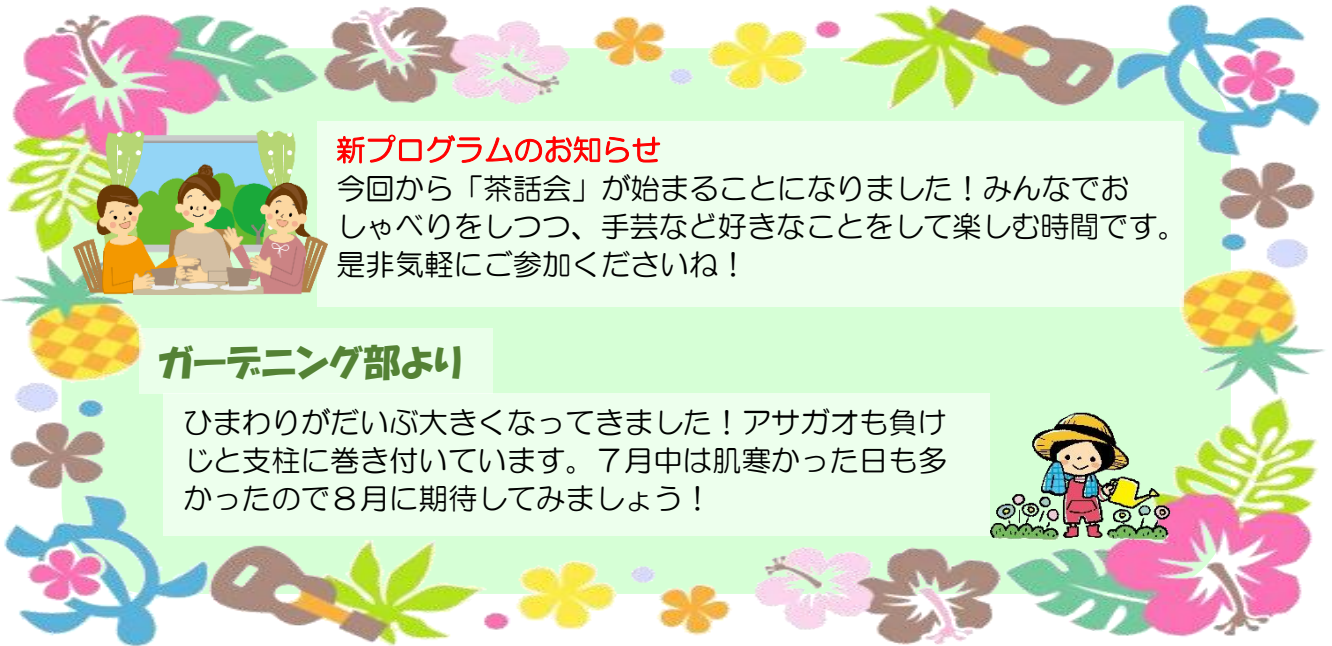


令和2年 8月 予定表



日	月	火	水	木	金	土
						1 ガーデニング部 13:00~ 15:00
2 休館日	3	4 職員会議 9:30~	5	6	7 茶話会 13:00~ 15:00	8 カラオケ 13:30~ 15:30
9 休館日	10	11	12	13	14	15
16 休館日	17	18	19 ハンドメイド 13:00~ 15:00	20	21	22 ミーティング 13:30 カラオケ 14:00~15:30
23/30 休館日	24/31	25	26 茶話会 13:00~ 15:00	27	28	29

※プログラムの参加費については内容により実費負担をいただくこともあります。



新プログラムのお知らせ
 今回から「茶話会」が始まることになりました！みんなでおしゃべりしつつ、手芸など好きなことをして楽しむ時間です。是非気軽にご参加くださいね！

ガーデニング部より
 ひまわりがだいぶ大きくなってきました！アサガオも負けじと支柱に巻き付いています。7月中は肌寒かった日も多かったので8月に期待してみましょ！

利用時間 午前8時30分～午後5時

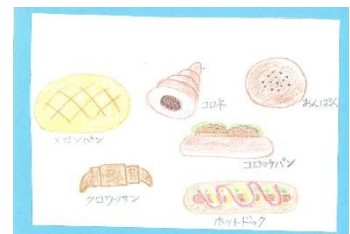
休館 日曜日 祝日 他ロザリオの聖母会で定められた日

利用料 無料

社会福祉法人 ロザリオの聖母会 地域生活支援センター 友の家

〒289-2513 千葉県旭市野中3820-15

TEL : 0479-60-0608 FAX : 0479-60-0668



作 YURI