



## 残暑お見舞い申し上げます



体調が悪いときは、無理をせず、熱中症にならないよう気を付けましょう。  
9月13日の利用再開を楽しみに、コロナに負けず頑張りましょう！  
がんばろう！ 竹原

### 熱中症対策（厚生労働省ホームページより）

#### 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

#### のどが潤いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

1日あたり **1.2L (1.2リットル)** を目安に

1時間ごとに コップ1杯  
入浴前後や起床後も コップ1杯  
まず水分補給を

ペットボトル 500mL 2.5本  
コップ約6杯

・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

#### エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

(エアコンを止める必要はありません)

**注意** 一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する





換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

#### 暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時の体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

水分補給は忘れずに!

# 9月の教室・同好会・地域行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 利用中止	2 利用中止	3 利用中止	4 利用中止
5 利用中止	6 利用中止	7 利用中止	8 利用中止	9 利用中止	10 利用中止	11 利用中止
12 利用中止	13 コーラスさくら 9:30 卓球 13:00	14 草刈り 8:30 いきいき 10:00 書道 13:30 はつらつ体操 13:30	15 水彩画 9:30 パソコン 9:30 囲碁 13:00 将棋 13:00 写真 13:30 洋裁 13:30	16 健康マーじゃん 9:30 カラオケ(木) 13:30 竹箏会 13:30	17 卓球 9:30 健康体操 9:30 空手 18:00	18
19	20  敬老の日	21 満月 草刈り 8:30 歌声クラブ 9:30 いきいき 10:00	22 囲碁 13:00 将棋 13:00 ソーシャル 15:00	23  秋分の日	24 卓球 9:30 健康体操 9:30 空手 18:00	25 カラオケ(土) 13:30 すみれ会 13:30
26	27 コーラスさくら 9:30 卓球 13:00	28 草刈り 8:30 いきいき 10:00 書道 13:30 はつらつ体操 13:30	29	30	10/1 卓球 9:30 健康体操 9:30 空手 18:00	2 広場 13:30
3	4 生花 9:30 卓球 13:00	5 草刈り 8:30 いきいき 10:00	6 水彩画 9:30 パソコン 9:30 囲碁 13:00 将棋 13:00 歌謡の会 13:00 洋裁 13:30	7 健康マーじゃん 9:30 カラオケ(木) 13:30 竹箏会 13:30		

上記予定表は感染拡大状況によっては中止となる事があります。

中止される教室・同好会はセンターまでご連絡ください。