

6月 茶話会

＜今月の行事予定カレンダー＞

日	月	火	水	木	金	土
 お誕生日おめでとうございます。 24日 江口 進一 様						1 笑いヨガ 午前中
2	3	4	5	6	7	8
	よかよか体操 10時30分		注文ショッピング 芒種	生協配達	マルエイ	
9	10	11	12	13	14	15
カラオケ 14時	百歳体操 10時30分 入梅	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達	マルエイ	たこ焼き会
16	17	18	19	20	21	22
	よかよか体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達	マルエイ 訪問カット 夏至	訪問カット
23	24	25	26	27	28	29
体力測定 14時	百歳体操 10時30分	ダイノブ	注文ショッピング	生協配達	マルエイ 消防訓練	笑いヨガ 午前中
30	 パン販売 1階正面玄関で販売されています。 宇土：ナイスさん 月曜日11時半頃 富合：なすな工房さん 水曜日11時頃					

『暑熱順化』をご存知でしょうか。暑熱順化とは、体が暑さに慣れることです。暑い日が続くと、体は次第に暑さに慣れて(暑熱順化)、暑さに強くなります。日常生活の中で運動や入浴をし、汗をかき、体を暑さに慣れさせましょう。暑熱順化には数日から2週間程度かかります。暑くなる前から暑熱順化のための動きや活動を始め、暑さに備えましょう。運動時は水分や塩分を適宜補給して、無理のない範囲で行ってください。熱中症に十分注意してくださいね。梅雨のシーズンが近づいています。蒸し暑く、体調を崩しやすい時期です。居室内では、エアコンを使用しながら、しっかりと水分補給をしましょう。

お知らせ

①食中毒について

これからの時期は、食中毒が多く発生します。皆様には以下のことに注意していただき、細菌やウイルスを身体に入れないようにしましょう。体力が落ちている時、免疫力が低下している時は、食中毒にかかりやすいです！

- ※ 食べ物や飲み物は室温に長時間置きっぱなしにしない
- ※ 冷蔵庫内は時々拭き掃除をし、清潔をたもつ
- ※ 食べ物・飲み物の消費期限の確認をし、古くなったものは処分する

②ゴミの出し方について

ダンボールは折り畳んで紐で縛ってコンテナの外に置いてください。大きくて場所をとるゴミは、コンテナに入れると他の方のゴミが入らなくなるので、コンテナの外に出しておいて構いません。皆様が気持ちよくゴミを出せるようご協力をお願いします。



③入浴のご利用について

皆様に気持ちよく快適にご利用いただく為に、浴槽へ入る前には、湯船のお湯を汚さないよう、あらかじめ、身体の汚れを落としてから入りましょう。また、いきなり浴槽へ入ることは、急な血圧の上昇が起こり危険です。身体をお湯に慣らした後に浴槽へ入ると、身体にも負担がかかりません。

