



# 茶話会

## <今月の行事予定カレンダー>

日	月	火	水	木	金	土
 <p>お誕生日 おめでとうございます！ 16日：橋本ヤエ子様 ：佐藤壽満子様</p>				1 生協配達	2 マルエイ	3 笑いヨガ 午前中
4	5 百歳体操 10時30分	6 ダイノブ	7 注文ショッピング  立秋	8 生協配達	9 マルエイ	10
11 カラオケ 14時  山の日	12 よかよか体操 10時30分  振替休日	13 ダイノブ	14 注文ショッピング	15 生協配達	16 マルエイ 精進料理	17 笑いヨガ 午前中
18	19 百歳体操 10時30分	20 ダイノブ	21 注文ショッピング	22 生協配達  処暑	23 マルエイ 訪問カット	24 訪問カット
25 体力測定 14時	26 よかよか体操 10時30分	27	28 注文ショッピング	29 生協配達	30 マルエイ	31 笑いヨガ 午前中

こんなとき、熱中症に気をつけましょう。

- ・気温が高い(28℃以上)・・・体温調節のはたらきが追いつかなくなります。
- ・湿度が高い(70%以上)・・・気温だけでなく湿度にも注目しましょう。
- ・日差しが強い・・・地面からの照り返しにも注意が必要です。
- ・風が無い・・・汗が蒸発しにくく、体に熱がこもります。
- ・暑い夜・・・室内や夜間でも油断しないでください。
- ・熱帯夜の翌日・・・寝不足で体調がよくないときは休息しましょう。



熱中症は命を落とすこともある危険な病気です。  
こまめに水分補給し、エアコンや扇風機を適宜利用しましょう！

## お知らせ

### ①快適に過ごしていきましょう

室温に影響を与えるのは、日射や外気温ですから、窓に対して対策をおこなうと効果的だそうです。よしずを立てたり、カーテンで日差しを遮る等、窓からの熱を遮断して室内に熱がこもるのを防ぎましょう。蒸し暑さを感じる際は、除湿運転にすると効果的に体感温度を下げるができます。



エアコンの設定温度については、一般的に言われている28℃というのは、エアコンの温度設定を28℃にすることではありません。25℃～27℃で風速を自動にし、扇風機を併用して、お部屋の空気をかき混ぜることが効果的だそうです。居室ベランダのよしずが風ですれたり、光が入ってくる等ありましたら、立て直しますので、職員までお声掛けください。



### ②食中毒に気を付けましょう

最低気温が25℃以上、湿度が高い時は、食中毒が発生しやすいそうです。生協や移動販売などで購入された食品や、ヤクルト・牛乳などは室温に置きっぱなしにせず、冷蔵庫で保存しましょう。また、定期的に冷蔵庫内の清掃もお願いいたします。期限が過ぎている物は処分しましょう。

