



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。

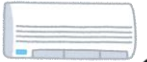


熱中症は命を落とすこともある危険な病気です。
こまめに水分補給し、エアコンや扇風機を適宜利用しましょう！

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。

