

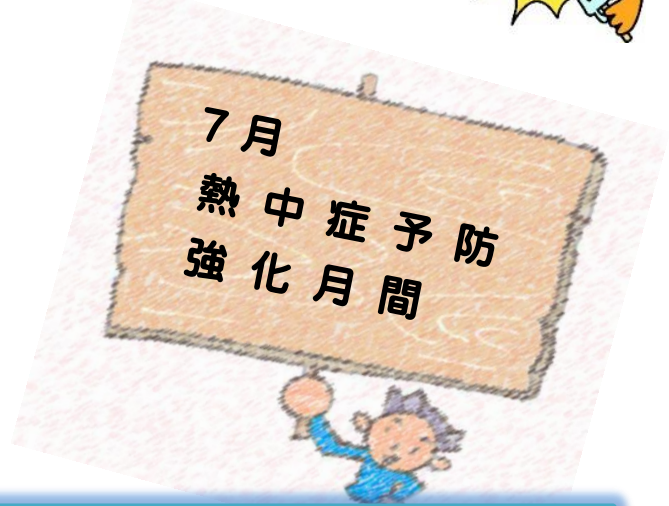


熱中症に気をつけましょう!



<熱中症を予防する6つのポイント>

1. 暑さを避ける
2. 涼しい服装
3. こまめな水分補給
4. 急に暑くなる日に注意
5. 暑さに鍛えた体づくり
6. 体調に合わせて行動する



重症化しやすい高齢者—ここに注意!

1. 水分補給のタイミングを決めておく
2. クーラーや扇風機を上手に利用
3. 周囲の人も十分注意

“室内にいても起こります”

<新メンバーの紹介>

- 吉崎 キヨミ
「皆様のお庭とかお花を見て、楽しく活動させていただいています」
- 酒井 弘文
「一人暮らしの方など含め、自分のできる範囲で活動したい」

「地域のお茶の間」

- 7月31日(水)
10時から15時

みまもり隊事務所にて
皆様のご来場をお待ちしています。



人生を楽しむための6か条

1. よく体を動かす
2. よく旅をする
3. 遊びを楽しむ
4. よく食べる
5. よく眠る
6. よく笑う