



和野橋前だより

平成27年5月号

5月

八十八夜を過ぎ、立夏を迎え
暦の上では夏が訪れる。
大型連休に続いて、第2日曜日は
「母の日」。



1年で最もさわやかな季節で、
各地で運動会等、たくさんの行事が
行われます。

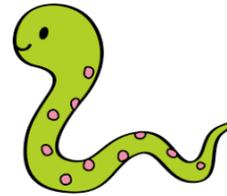


気を付けて！！

- 暖かくなってきましたが、前日と今日、朝晩と日中との気温差がまだまだありますね。体調には十分に注意してお過ごしください。
- 熊、蛇が出没する季節となりました。散歩や運動など外での活動も増えてきていると思います。お出かけの際には、注意してください。

運動前・運動中の水分補給でトラブルを防ぐ

からだを動かすと汗が出るのは、汗が蒸発するときからだの熱を奪い、体温が上がりすぎるのを防ぐためです。暑い時期にはげしい運動をすると、1時間に2リットルもの汗をかくことがあります。十分に水分を補給しないと脱水をまねき、めまいや吐き気などの症状が現れます。これが熱中症です。ひどくなると体温が異常にたかくなり、命にかかわることもあります。高温や高湿度の環境での運動も熱中症の危険があります。無理をしない事はもちろんのこと、運動中は必ず水分補給をしてください。



詐欺被害なくならず！！

あとを絶たない詐欺の被害ニュース
あの手この手でせまってきます。
もしもの時は、一人で悩まず誰かに
必ず相談してください。

早めの相談・早めの解決



★お願い・お知らせ★

- ◎ 燃えるゴミは、熊の出没のおそれもあるので、当日の朝に出して下さい。
- ◎ ビン&缶は、青いかごに袋から出して入れて下さい。
ペットボトルは袋のまま出して下さい。
- ◎ ゴミ集積所のフタをきれいに修理して頂きました。

支援員からのお知らせ

5月2日～6日まで
連休のため、支援員は
お休みとなります。
よろしくお願いします。

