



新生活の体操



梅雨時、体が疲れやすくなる原因は温度差にあります。なるべくこまめに体温調節をしましょう。一日かけて外出する時は、一枚多めに服を持って出掛けたり、布団もすぐにかけるられるようにしておきましょう。洗濯物を室内で乾かすときは扇風機の風を直接当たるようにして、除湿機を上手に利用しましょう。

7月集会所予定

日	月	火	水	木	金	土
	1 シニア 18:30~19:00	7 シニア 18:30~19:00 10:00~12:00 16:30~18:00	2 スナック 13:30~15:00	3 びんご体操 (お茶会) 13:30~	4 支援員地区 11:00~12:00	5 セブンの会 9:00~12:00 (無休)
6	7 シニア 10:00~12:00 13:00~15:00	8	9	10 びんご体操 (お茶会) 13:30~	11 無休 13:30~15:30	12
13	14 健康相談 11:00~12:00	15 シニア 10:00~12:00 12:00~15:00	16 スナック 16:00~18:00	17 びんご体操 (お茶会) 13:30~	18 集会所 13:00~15:00	19
20	21	22 シニア 10:00~12:00 13:00~15:00	23	24 びんご体操 (お茶会) 13:30~	25 お茶会 13:00~15:00	26
土曜(27)	28	29 シニア 10:00~12:00 13:00~15:00	30	31 びんご体操 (お茶会) 13:30~		

今日からできる節約&省エネ

首を冷やして涼しく過ごす。首は動脈が体表の近くにあるため、冷やすと体温を下げる効果があります。暑いときはTシャツなどを買うともらえる保冷剤を凍らせ、タオルに包んで首に巻けば涼しくなります。さらに、ドライヤーをかけているときやお化粧をするときなど顔の汗を引かせたいときには効果的です。ただし、冷やしすぎには注意しましょう。

和野支援員だよ

大越西
第5
第10