

7月

小鎚第7仮設団地だより



熱中症に注意！！

日	月	火	水	木	金	土
		誕生石		1	2	3
				山形新幹線 開業記念日	たわしの日	波の日
						梨の日
5	6	7	8	9	10	11
ビキニスタイル	ゼロ戦の日	七夕	質屋の日	ジェットコースターの日	納豆の日	世界人口デー
12	13	14	15	16	17	18
人間ドッグの日	オカルトの日	フランス革命記念日	ファミコンの日	外国力士の日	東京の日	光化学スモックの日
19	20	21	22	23	24	25
	海の日	自然公園の日	下駄の日	米騒動の日	土用の丑	かき氷の日
26	27	28	29	30	31	花
幽霊の日	スイカの日		肉の日	プロレスの日	蓄音機の日	

暑い日が続いています。熱中症にならないように普段から予防しましょう。

- ①暑さを避ける……暑い日に外出した場合は、日陰や涼しい場所で休む。
- ②風通しの良い衣服を……風邪通しが良い、汗がすぐ乾く素材を使ったものを着ましょう。
- ③こまめに水分を補う……暑い日はこまめに水分補給を。
- ④塩分も補う……水分と同時に塩分も意識してとるようにしましょう。
- ⑤お酒の飲みすぎは禁物……お酒の飲みすぎは、かえって体内の水分を減らし脱水状態へと導きます。
- ⑥部屋の温度は28度以下に……体温の上昇を防ぐために、部屋の温度は28度を超えないように。
- ⑦徐々に暑さに慣らす……汗をかく運動をしておけば、熱中症に負けない体づくりの準備ができます。

地球にやさしい買い物術 エコ度チェック

	YES	NO
1 食品は国産の表示を確認して買っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 地元の食材を使った郷土料理をよくつくる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 環境問題に熱心なメーカーの商品を選んでいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 再生紙や再生プラなどの再生素材を使った製品を選んでいる。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 缶ビールより瓶ビールを買うようにしている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 買い物にはマイバッグを用意して、レジ袋を断っている。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 いつも風呂敷や折りたたみのエコバッグを携帯している。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 出かけるときは水筒を持っていく。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 パック詰め商品より、ばら売りや量り売り商品を買う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 洗剤などの日用品は、詰め替えのある商品を買う。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

YES……8個以上「買い物エコ」の達人です。 エコ優先の買い物を実行しています。
 4～7個以上「買い物エコ」の一般人です。 あと少しの努力を。
 0～3個 「買い物エコ」の初心者です。 地球にやさしい考え方を学びたいもの。

お願い

たばこのポイ捨て禁止 ……たばこの吸い殻が団地内に落ちています。ポイ捨ては、やめましょう！

子供たちを見守って！ ……夕方まで明るいので、学校帰りの子供たちが団地内外を飛び回って遊んでいます。用水路や危険な場所に近づかないように見守って声を掛けて下さい。外のベンチで一緒にお茶してみてもいいでしょう。



パブテストさんと体操とお菓子の入れ物を作りました。
お楽しみは、お菓子詰め放題？
で、お茶っこしました。

待ちに待った夏休み！
夏休みになったら、流しそうめんをしたい
と思います。子供だけの参加もOKです。
皆さんの参加・ご協力をお願いします。
日時は、あとで！

