



小鎚第4.16.19
仮設だより

- 8月8日(土) 交流会 (愛知学院大学)
9:00 ~ 11:00
- 10日(月) 健康相談 (予防医学協会)
11:00 ~ 12:00
- 19日(水) 楽しく体操 (包括支援センター)
13:30 ~ 15:00
- 26日(水) 県教委による健康体操
10:30 ~ 11:30



※ 8/13 ~ 8/16の間はお盆休みの為
談話室は不在となります。
仮設内に不具合が生じた場合は保守管理センターへ。
0120-766-880



◦ 本格的な夏が始まり熱中症で倒れ、救急搬送されたなどのニュースが多く流れるようになりました。熱中症についてはこまめな水分補給や暑さを避ける等色々ありますが室内においても注意が必要です。無理をせずエアコンを使いましょう。ただしあまりに低い温度に設定して外気温との差を大きくすると、体への負担が大きくなります。設定温度を27℃~28℃位にし、同時に扇風機を回すと冷えず快適に過ごせます。三度の食事と睡眠をしっかりとり、体調を整えて暑い夏を乗り切りましょう!

支援員より