



日	曜日	サークル活動	行事
1	日		
2	月	グラウンドゴルフ9:00	
3	火		
4	水		
5	木		健康の駅(坂部)
6	金	グラウンドゴルフ9:00	
7	土		
8	日		祝日 山の日
9	月		振替休日
10	火		健康の駅(十二ノ木)
11	水		お買い物ツアー
12	木		
13	金		
14	土		
15	日		
16	月		
17	火		健康の駅(中ノ又)
18	水		
19	木		
20	金	グラウンドゴルフ9:00	
21	土		
22	日		
23	月	グラウンドゴルフ9:00	
24	火		健康の駅(公民館)
25	水		
26	木		
27	金	グラウンドゴルフ9:00	
28	土		
29	日		
30	月	グラウンドゴルフ9:00 ハンドベル教室13:30	
31	火		



ほろわ地区交流センター報

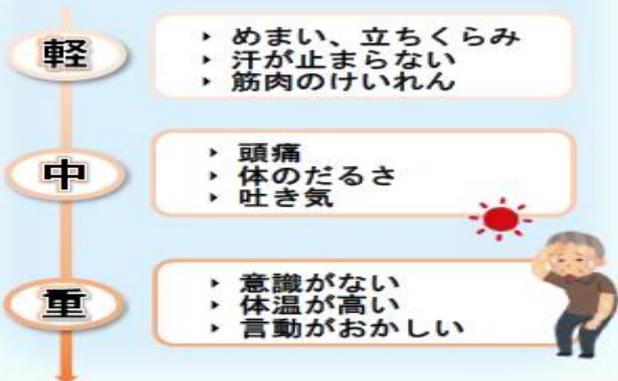
第185号

発行 前田公民館

TEL 26-6040

熱中症に気をつけましょう!!

熱中症の症状



熱中症の対処法

行動① まずは応急処置を!

- すぐに水分をとりましょう
- 涼しい場所で安静にする

行動② それでも体調が悪いときは...

- かかりつけ医か医療機関へ
- 救急車(☎119)を呼ぶ

📞 みんなで熱中症対策
声をかけあいましょう!

熱中症予防

しっかり水分補給

- こまめに水分を補給をしましょう
- 外出時は、飲み物を持ち歩く

涼しい環境づくり

- 冷房で室内の温度は28℃以下に
- 日傘や帽子で日差しを避ける

健康なからだづくり

- 十分な睡眠
- 適度な運動
- バランスのとれた食事をとる

カフェイン飲料、およびアルコール飲料は水分補給には不適です。



ビールNG (アルコール利尿作用)



コーヒーNG (カフェイン利尿作用)



お茶NG (カフェイン利尿作用)

お買いものツアー



今年度初のお買い物ツアーを行います。各集落への送迎も行います。是非ご参加ください。

実施期日: 8月11日(水)

(詳しい内容は地域支援員からの通知でお知らせします)

行き先: スーパーモールラッキー(十文字)

参加資格: 65歳以上

送迎方法: 市のバスを利用します。

参加料: 無料

申し込み: 8月2日(月)まで

