

春よこい!

まさない団地

談話室広報

H28年8月 NO.54

熱中症に注意!!

毎日暑い日が続くと、体調をくずしたり食欲が減退したり…
熱中症にならないように注意しましょう。

熱中症の予防法④カ条

1 こまめに水分補給する



2 日中の暑い時間帯は外出しない



3 外では帽子を被り、直射日光を避ける



4 室内ではエアコンや扇風機を上手に使う



熱中症になってしまったら…

・木陰やクーラーの効いた部屋へ移動させる

・衣類をゆるめる

・水分、塩分の補給

(ただし、意識のない時はNG)

・体を冷やす(脇の下、首筋など)

無理をしないで病院へ行きましょう

《7月8日 味の素料理教室》

今日は、味の素さん主催の料理教室が開催されました。

主婦の皆さんの手際の良さであっという間に3品完成!!
男性も大活躍の料理教室になりました。



とても簡単で体に良いレシピを一つご紹介
”トマトの塩昆布和え”4人分
・トマト 2個
・塩昆布 12g
・オリーブオイル 大さじ 1/2

①トマトはヘタを取り1センチ幅の半月切り
②ボウルに①を入れ、オリーブオイルと塩昆布をくわえ、ざっくりと混ぜる



《7月19日 吉本興業の芸人さんとお茶っこ会》

お茶っこの会に吉本興業の芸人”アンダーエイジ”のお二人が来てくれました。
楽しいトークに皆、笑顔になっていました。
小学生も遊びに来てくれて楽しい時間になりました(〇〇)



8月の行事

～お茶っこ&手芸～

火曜日・13:00～15:00

金曜日・10:00～12:00

～移動図書～

9日(火)・23日(火)

14:25～14:55

2日(火) 健康相談

13:30～14:30

12日(金) 納涼会

17:00～

23日(火) 川上さんのストレッチ

13:30～14:30

26日(金) スポーツ吹き矢

9:30～11:00

27日(土) マッサージ&お茶っこ

13:00～16:00

お盆期間の談話室は

8月13日(土)～16日(火)

お休みになります。

ご不便をおかけしますが、
よろしくお願いします<()>

お盆期間のゴミの収集は

15日(月) 燃える・粗大

16日(火) フラスチック

です。忘れないように
お願いします<()>

