



# 西太美 サロンだより

第3号（令和3年7月1日）

主催 福祉の里西太美

共催 西太美そくさい会

開催場所 西太美交流センター

## 学び、体操、交流で健康寿命をのばしましょう！

**サロン**

—第3回そくさい会—

🎵「ミュージック」ケア🎵

音楽に合わせて体を動かしたり、  
音を聴いて楽しみましょう

講師 ミュージック・ケアワーカー  
上田 由美子先生（広谷）

日時 7月29日（木）  
午後1時30分～15時00分

対象者 概ね60歳以上

**学び**

—タブレットかふえ—

・スマホやタブレット、パソコンなど  
わからないところありませんか？  
講師がマンツーマンで教えます

講師 まとめる専門家  
松本 八治先生（香城寺）

日時 7月15日（木）  
午後1時30分～4時00分



**学び**

—老人クラブ高砂大学—

「屋敷林を守る」

講師 守る会代表 天野 一男先生

日時 7月15日（木）  
午後2時00分～4時00分

対象者 高砂大学会員  
当日参加も可、お気軽に参加ください

**交流**

—石楠花の会—

・手芸を楽しみましょう

日時 7月16日（金）  
午後1時30分～3時00分

対象者 石楠花の会員



**新規会員募集中！**

毎月第3金曜に、講話、手芸、お茶などを楽しめます。

□にA～Lの文字を入れて、①～⑫のことわざを完成させてください。

- |          |   |           |   |           |   |
|----------|---|-----------|---|-----------|---|
| ① 乗りかかった | □ | ⑤ 善悪は     | □ | ⑨ 上手の手から  | □ |
| ② 藪から    | □ | ⑥ 病は口から入り | □ | ⑩ その国に入れば | □ |
| ③ 夢に     | □ | ⑦ 寝ていて    | □ | ⑪ 据え膳食わねば | □ |
| ④ 弓折れ    | □ | ⑧ よく泳ぐものは | □ | ⑫ 人事を尽くして | □ |

**脳トレ  
コーナー**



A 友を見よ    B 船    C 災いは口より出す    D 棒    E ぼたもち    F 矢尽く    G 水が漏れる  
H 男の恥    I 溺れる    J 転んだ例はない    K 天命を待つ    L その俗に従う



各教室とも送迎あります。希望される方は、交流センターまでお申し込みください  
新型コロナウイルス感染症対策のため、検温およびマスク着用をお願いします

【お申込み・お問合せ先】 西太美交流センター（平日 9:00～17:00）

TEL・FAX 0763-55-1126

メール [nishifutomi.kmn@gmail.com](mailto:nishifutomi.kmn@gmail.com)

裏面も  
ご覧ください

脳トレの答え ①→B ②→D ③→E ④→F ⑤→A ⑥→C ⑦→J ⑧→I ⑨→G ⑩→L ⑪→H ⑫→K

## 熱中症は予防が大事！ 「3密」を避けながら、十分な対策をとりましょう

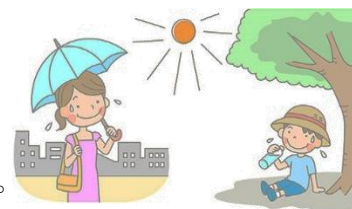


熱中症は気温が高いなどの環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。小さな子どもや高齢者、病気の方などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。熱中症にならないために、新型コロナウイルス感染防止のための「3密」を避けつつ、十分な対策を行いましょう。

### 熱中症は予防が大事

#### (1) 暑さを避けましょう

- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- ・外出時は暑い日や暑い時間帯を避け、無理のない範囲で活動をする。
- ・涼しい服装を心掛け、外に出る際は日傘や帽子を活用しましょう。
- ・少しでも体調に異変を感じたら、涼しい場所に移動し、水分を補給する。



#### (2) こまめに水分を補給しましょう

- ・のどが渇く前に、こまめに水分を補給する。(目安は一日あたり1.2ℓ)  
ペットボトル500mlだと2.5本、コップ約6杯分。
- ・たくさん汗をかいたときは、スポーツドリンクや塩あめなどで水分とともに塩分も補給する。



#### (3) 適宜マスクを外しましょう

- ・マスクを着用しているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとったうえで、適宜マスクを外して休息をとりましょう。

#### (4) 日頃から健康管理をしましょう

- ・日頃から体温測定や健康チェックをしましょう。
- ・体調が悪いと感じたときは、無理せず自宅で静養する。



定時の体温測定



適度に運動

