



# 西太美 サロンだより

第14号（令和4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4回そくさい会—

##### 「仏具磨き」

・専用の研磨剤を使って、ご自宅の仏具を新品のようにピカピカにしてみませんか

講師 宮丸仏壇 宮丸 勝代さん

日時 7月28日(木)

午後1時30分～4時00分

参加費 200円

定員 10名(先着順) **申込み要**

持ち物 仏具(鶴亀、花立、香炉など1点)  
タオル2枚、歯ブラシ

### 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 千尋 先生(香城寺)

日時 7月21日(木)

午後1時30分～3時30分



### 学び

#### —老人クラブ高砂大学—

##### 「薬と健康」

講師 健康福祉アドバイザー

山口 裕幸 先生

日時 7月21日(木)

午後1時30分～3時30分



### 交流

#### —石楠花の会—

##### 「手芸を楽しみましょう」

日時 7月15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、手芸などを楽しまします。



### ◆ 脳トレコーナー「昭和クイズ」◆

問1. 昭和40年頃の理髪店の料金はいくらだったでしょうか？ ①560円 ②350円 ③1000円

問2. 昭和40年代、コカ・コーラの瓶をお店に返すと「ある物」が貰えました。それは何でしょうか？

①クジを引けて当たりが出たらもう一本 ②シール ③料金が一部返ってくる

問3. 昭和の家庭の電話と言えば黒電話、近年の固定電話には無い強味を持っていますが、それは一体何でしょうか？

①電話線が必要ない ②電源が必要ない ③専用の塗料で自由に色を塗り替えやすい

問4. 昭和45年1月30日、公衆電話の市内料金が3分10円になりました。それ以前はどのような料金形態だったのでしょうか？ ①1時間10円 ②5分10円 ③無制限

問5. この中で、昭和にオープンしたテーマパークはどれでしょうか？

①東京ディズニーランド ②ユニバーサルスタジオジャパン ③レゴランドジャパン



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)

脳トレの答え 問1 ② 問2 ③ 問4 ③ 問5 ①

裏面も  
ご覧ください

## 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です！

#### (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



扇風機や  
換気扇を併用