



かわらばん



熱中症予防 × コロナ感染防止！！

～「新しい生活様式」を健康に～

マスクの着用で熱中症のリスクが高まります

マスクを付けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなど「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

熱中症を防ぐために
マスクをはずしましょう！



屋外で人と
2m以上離れ
ているとき

マスク着用時は・・・
激しい運動を避けましょう
喉が渴いていなくても水分を補給しましょう
気温や湿度が高い時は、特に注意しましょう



エアコン使用中も
こまめに換気をしましょう！

エアコンを止める必要はありません。
窓やドアなど2か所を開ける。
扇風機や換気扇を併用する。

換気後は、エアコンの温度を
こまめに再設定する。



暑さに備えた体力づくりと
日頃から体調管理をしましょう！



暑さに備え、暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動。
「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度。

※体調が悪い時は、無理せず静養しましょう

参考 引用：「環境省 熱中症予防情報サイト」

オレンジサロン

認知症疾患医療センター 青柳医師のweb講演と介護者の集いを開催します。日頃、家族の介護をしている方、以前介護をしていた方など、気軽におしゃべりをしませんか？ 参加される場合は事前にお申込み下さい。※新型コロナウイルスの感染状況により中止になる可能性があります。

7月24日(土) 14時～16時

場所 府中市地域包括支援センターみなみ町 2階

令和3年7月1日発行(第197号)

発行元 医療法人社団 清新会 府中市地域包括支援センターみなみ町
府中市南町2-24-2 電話：042-336-1250

講座のご案内



青空体操

～公園で体操をしてリフレッシュ～

7月8日(木) 10:00～10:30

あかしあの森公園(南町3-47-13)

※雨天中止、申込み不要

第2木曜日は青空体操の日♪
公園でふちゅう体操等の体操を行います。

持ち物: 飲み物

わいわい健康講座

～脱水の基礎と熱中症について～

7月15日(木) 10:30～11:15

地域包括支援センターみなみ町2階

定員: 5名

(株)大塚製薬工場の方から脱水の基礎知識や熱中症についてお話を聞きます。参加者には参加記念品をご用意しております。

実施日時に、いきいきプラザ公式YouTubeから視聴参加できます。QRコードを読み取って、ご自宅からご参加ください。

※録画配信はありません



【QRコード】

はつらつ折り紙講座

～新聞紙でエコバック作り～

7月20日(火) 13:45～14:30

西部公会堂(南町交番隣り)

定員: 10名

新聞紙で小ぶりのエコバックを作ります。指先を使って認知症予防♪



持ち物: 新聞紙、のり、飲み物

お茶会

7月21日(水) 9:45～10:30

地域包括支援センターみなみ町2階

定員: 5名

みなさんでお喋りをしませんか?
友達作りの場としてご利用ください。

はつらつ講座

～体操でリフレッシュ～

7月28日(水) 9:45～10:30

東部公会堂(南町6-55)

定員: 8名

体を動かして心身ともにリフレッシュ!

適度な運動は免疫力を高めます。

持ち物: 上履き、飲み物

～井戸端サロン木曜会からお知らせ～

感染症対策のためサロン活動はしばらく中止となります。中止期間中は、サロン便りを毎月発行しています。



みなみ町農園
キュウリやナス等の夏野菜が豊作です!
ぜひ見に来て下さい♪

【参加する上での注意事項】

- ・事前申込み制になります。下記申込み先にお電話で申込みください。
- ・当日は自宅での検温、マスク着用をお願いします。
- ・体調に不安のある方は、参加をご遠慮ください。

【申込み先】府中市地域包括支援センターみなみ町 ☎042-336-1250