

ひざり地区の納涼祭(夏まつり)、開催が楽しみです！



現在、街の掲示板や関係者宅などに、ひざり地区納涼祭の案内ポスターが掲示されています。夏祭りは地域の一大イベント、自治会役員や出演者は諸準備に大忙しです。7月26日(土)・27日(日)【納涼盆踊大会・会場：港南プラザ公園】を皮切りに、8月1日(金)・2日(土)【日限山納涼祭・会場：改修された日限山公園】、8月23日(土)【にしあらいワイワイ夏祭り・会場：西洗公園】納涼祭が開催されます。夏祭りは大人から子供までみんなが楽しみにしています。(記:H/W)

(ポスター：左上☞港南プラザ・NTT自治会、中央☞日限山自治会、右上☞西洗自治会)

熱中症(熱あたり)に負けない身体づくり

毎年気温が上昇する『夏』。昔は『楽しみの夏♥』だったのに今は『危険な夏♣』ですね。

『夏』＝『熱中症』、今回はそんな熱中症に負けない身体を作ることに着目

- *汗をかける身体になる**：汗は見えないけれど、触れると肌がしっとりしている程度。
流れる汗は濡れタオルで拭く。
40℃前後のお風呂に10～15分目安に汗が出るまで浸かる。
- *睡眠の質を高める**：エアコン+扇風機・除湿機で、室温28℃湿度60%以下。適度な風の流れ。
風呂上がりはエアコンの風より、うちわや扇風機の風で軽く汗をかく。
- *夏野菜を摂る**：摂りすぎは良くないが、トマト🍅は万能食材(1日普通サイズ1個)生でもスープでもトマトジュースでも👉身体の中の熱をとり、水分補給を！(記:M/T)

発行：ひざり地区民生委員児童委員協議会 会長：和田 弘

お変わりありませんか？

「ひざり地域ささえあい訪問だより」は、関係自治会などのHPに掲載されています！

