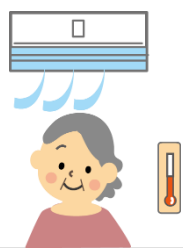


NEWS LETTER

今年梅雨入りが遅れています。梅雨明けも遅いからといって、梅雨明けも遅くなるには限りありません。今年も暑くなりそうです。今年も暖房を冷房に切替え作業を行いました。電気代も高騰しているのが、涼しく快適に眠れる方法として、①天然素材（ゴザや竹枕など）の寝具を使う。肌触りがヒンヤリとしていて通気性がよく、体のほてりや嫌な湿気を逃がしてくれます。②氷枕などで頭部を冷やしましょう。昔から頭寒足熱を行うとよく眠れると言われています。③寝る前にぬるめのお風呂に入って体を温めると末梢血管が広がるので手足からの放熱や深部体温の低下を促してくれます。④寝る前に水分補給します。寝ている時には多い時には一リットルも水分が失われます。のどが渇くと眠りが浅くなったり熱中症になつたりすることがあるので寝る前にはしっかりと水分補給をしておきましょう。それでも暑くて眠れない時は、エアコンや扇風機を上手に使って室温を調整してくださいね。



ゴミゼロ活動

晴天の中、南部児童センターの子供たちと、まちづくり協議会の環境部会の方々、センターを利用されている大人たちと一緒に5月26日（日）にゴミゼロ活動（クリーン大作戦）を行いました。センターの中庭の草刈りと駐車場の側溝が皆さんの頑張りのおかげできれいになりました。ご協力ありがとうございました。



「さくら涼み処」 「クーリングシェルター （指定暑熱避難施設）」

6月1日から10月23日まで熱中症による健康被害を予防することや、外出中などに猛暑から一時避難できる場所を確保するため、南部地域福祉センターを「さくら涼み処」として開放しております。どなたでも利用できます。暑い日に無理をせず、お気軽にご利用ください。また熱中症特別警戒



アラートが発表された場合は、「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」として開放します。熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）とは、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合発表されます。



7月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	月	休館日		
2	火			
3	水	音楽体操	14:00~15:00	
4	木	大型バス抽選会	9:10~9:30	
5	金	ふれあいサロン	10:00~11:00	
		ヨガ	13:15~14:30	
		ヨガ	18:00~19:15	
6	土			
7	日			
8	月	休館日		
9	火			
10	水	音楽体操	14:00~15:00	
11	木			
12	金	絵画の集い "一本の筆"	10:00~12:00	
		カラオケ広場	10:00~16:00	
		ヨガ	18:00~19:15	
13	土			
14	日			
15	月			
16	火	休館日		
17	水	音楽体操	14:00~15:00	
18	木			
19	金	ヨガ	13:15~14:30	
		ヨガ	18:00~19:15	
20	土			
21	日			
22	月	休館日		
23	火	カラオケ広場	10:00~16:00	要申し込み
		ヤマハマちかどエクササイズ	11:00~12:00	
24	水	音楽体操	14:00~15:00	
25	木			
26	金	絵画の集い "一本の筆"	10:00~12:00	要申し込み
		ヨガ	13:15~14:30	
		ヨガ	18:00~19:15	
27	土			
28	日			
29	月	休館日		
30	火			
31	水	音楽体操	14:00~15:00	



※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っておりません。

お問い合わせ・申込 A棟:電話 043-486-5151
 南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光