

暑くなってきました。マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。屋外で人と十分な距離が確保できる場合は、熱中症を防ぐためにもマスクを外すようにしましょう。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。1日に必要な水分量は体重kg×20～30ccとされています。大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに！



光触媒因州和紙で

～地域の仲間づくり事業～

「涼しいマスク」づくり



光が当たると臭みや汚れを分解する光触媒の物質と、マイナスイオンを発生させるトルマリンを鳥取特産の因州和紙にすき込んだ特別な和紙を使います。

この高機能な和紙は、日本で因州和紙しか作られていません。どうぞこの機会に光触媒のマスクを作って体感してみませんか。

□日時 7月13日(月) 10時～11時

□場所 醇風地区公民館 1階 研修室

□講師 貞谷 隆子さん

(和紙・おりがみ Sada 工房)

□定員 8人

【作るもの】 マスク 2枚

□参加費 300円

★おまけ★ 新聞紙で作る「ぼい捨てできる深型ごみ箱 大・小」



申込み、お問合せ 醇風地区公民館 26-2568

青少年育成醇風地区協議会からのお知らせ

8/1より夏休み突入！

(雨天中止)

♪醇風ラジオ体操の会♪

主催/青少年育成醇風地区協議会

□日時 8月2日(日)
朝6時30分～



□場所 醇風小学校 校庭

みんなと一緒に楽しくラジオ体操をしましょう！
その後、美化活動を行いますのでご協力をお願いします。

お問合せは、青少年育成醇風地区協議会へ

【連絡先】 26-2568(醇風地区公民館)

【予告】 ～子どもと大人のふれあい事業～

(小学生対象)

夏休み子ども塾

公民館に遊びにきませんか？
一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

詳しい内容は、小学校に配る
チラシをご覧ください。



申込み、お問合せ

醇風地区公民館 26-2568

裏面もご覧ください→

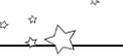
7月の行事

事務開室時間(職員が在館している時間)

◆平日 8:30~17:30 ◆土曜日 9:00~12:00

事業がある場合を除き、日曜日・祝日は閉室しますが施設はご利用いただけます。どうぞお気軽にお申込みください。

★印は夜間

	主な行事	教室(午前)	教室(午後)		主な行事	教室(午前)	教室(午後)
1 水			膝腰らくらく体操	16 木			姿勢改善教室 ★銭太鼓
2 木		姿勢改善教室	★銭太鼓	17 金		ぼっぼクラブ	
3 金		ぼっぼクラブ		18 土			
4 土				19 日			
5 日				20 月			オカリナ
6 月			オカリナ	21 火		ハンドベル 元気ストレッチ	やさしいヨーガ
7 火		ハンドベル 元気ストレッチ	やさしいヨーガ	22 水		大人のピアノ	膝腰らくらく体操
8 水		大人のピアノ	膝腰らくらく体操	23 木	海の日		
9 木	西人権サテライト事業			24 金	スポーツの日		
10 金				25 土	民協定例会		
11 土				26 日			
12 日				27 月		ハーブアロマ	
13 月	涼しいマスク作り (地域の仲間作り事業)		川柳	28 火		書道 ストレッチ	
14 火		書道		29 水			膝腰らくらく体操
15 水		みどり会		30 木			
*新型コロナウイルス感染状況により、予定が変更になる場合があります。				31 金	<div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 小学校夏休み(8/1~8/24) 8/2(日)酔風ラジオ体操の会(青少協主催) </div>		

《食事サービスのお知らせ》7月、8月は時節がらお休みさせていただきます。

**ウイルス感染
対策は忘れずに**

熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！

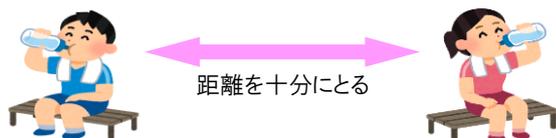
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

1 暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子
- ・少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動
- ・エアコン使用中もこまめに換気
こまめに温度再設定
- ・窓とドアなど2か所を開ける



2 適宜マスクをはずしましょう



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2m以上)離れている時はマスクをはずしましょう
- ・マスクをしている時は、負荷のかかる作業や激しい運動は避けましょう

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渴いていなくても、こまめに水分補給
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前後や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、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