



5月の予定表

※新型コロナウイルスの感染状況により、中止や延期となる場合もあります。
 その場合、現在参加されている皆さまにはご連絡いたします。
 久しぶりに参加される方、初めて参加される方は、あらかじめご連絡くださいますようお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
1 臨時休館	2 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	3	4 囲碁サロン 13:30~16:00	5 休館	6 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	7
8	9 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	10 アップルカフェ 13:30~15:00	11 囲碁サロン 13:30~16:00	12 休館	13 お出かけ広場 きらりんきっず 10:00~11:45 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	14
15 臨時休館	16 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	17 うたっこの会 10:30~11:30	18 みんなでごはん 10:30~13:00 囲碁サロン 13:30~16:00	19 休館	20 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	21 ポツリ言うわよ! 「細海かすのこ」の占いの部屋 13:00~16:00
22	23 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	24	25 囲碁サロン 13:30~16:00	26 休館	27 いきいき・かみかみ百歳体操 13:30~14:45	28
29 臨時休館	30 いきいき・かみかみ百歳体操 10:30~11:45 手芸の輪 13:30~15:30	31				



そろそろ熱中症予防の季節ですねっ!

今年も、新型コロナウイルスの感染拡大予防のため引き続きマスクを着用する機会が多いため、熱中症の危険性が高まること心配されています。

- マスクを着用すると、吐いた息で熱がこもりやすいうえ、口の渇きを感じにくくなるため、熱中症となるリスク(危険度)が高まるそうです。特に、外出するときには気を付けましょう。
- マスクの着用で心拍数や呼吸数が上がり、体に多少の負担がかかるため、ご家庭にいるときや、部屋に1人しかいないときには適宜マスクを外しても大丈夫。
- マスクで口内の湿度の上昇を感じたとき、喉の渇きを感じなくても水分を補給しましょう。水分は、お茶もいいですが、経口補水液(ポカリスエット、オーエスワンなど)が体への浸透効果が高いようです。
- 補水液の他に、トマト🍅やキュウリ🍆、イチゴ🍓、スイカ🍉などの水分の多い食物をガブッ!!と。

経口補水液の作り方

砂糖 40g = 大さじ4と1/2

&

塩 3g = 小さじ1/2

&

水 1L + レモン 50mL

- 出来上がったなら冷蔵庫で冷やして、その日のうちに飲み切りましょう。
- 砂糖の量は20gまで減らしても大丈夫。塩の量はあまり変えないようにしましょう。

医療法人三秋会「いのちと暮らしを支えあうプロジェクト」より

地域のみなさんの活動に『朝日のあたる家』をご利用いただけます。

- ☀ 歌(コーラス)や踊りの練習、趣味の活動、DVDの上映会、50人程度までの寄り合いや会議などで、朝日のあたる家をご利用いただけます。
- ☀ ホールにはグランドピアノもあり、子どもたちがたくさん遊びに来て下さいます。
- ☀ 朝日のあたる家は、地域のみなさんが誰でもいつでも気軽に立ち寄れる場所です。みなさんでシェアしながらご利用下さいね!

詳しくは、朝日のあたる家までお気軽にご相談下さい。 ※ 地域のさまざまな方との共同利用が原則です。“貸し切り”はできませんのでご了承願います。