

ほっとらいふだより



住み慣れたこの町で元気に長生き！

TEL 080-5343-5292

◎熱中症に気をつけましょう



- 熱中症の予防
 - ・こまめな水分補給
 - ・涼しい服装と日傘・帽子の使用
 - ・扇風機・エアコンの上手な利用
 - ・冷たいタオルなどの活用
 - ・バランスの取れた食事と十分な睡眠
 - ・周りの人にも気配りを
- 危険サイン
 - ・めまい・吐き気
 - ・汗をかかない、高い体温
 - ・ズキズキとする頭痛
 - ・意識障害

○涼しい環境へ移動、水分補給、身体の冷却を考えましょう。必要により医療機関への連絡も

社協（ほんわかセンター）共催

ぼっちら教室

ぼっちら教室は、高齢者の介護予防などを目的とし、社協（ほんわかセンター）よりスタッフを派遣いただいで行う催しです。

～みんな集まれ！楽しく役立つ教室です～

日時 8月3日（木） 13:00～
 場所 不動ヶ丘自治会館
 会費 100円（お茶とお菓子付き）



- ・血圧測定と指導
- ・とんとん体操
- ・介護予防のお話
- ・頭の体操
- ・遊びリレーション

第20回

太極拳入門

太極拳は、心とからだを芯から癒します。気血の流れを良くし、体内バランスを整えます。ゆったりとした動きは体を芯からリラックス。初めての方大歓迎です。

日時 8月10日（木） 13:00～
 場所 不動ヶ丘自治会館
 会費 200ポイント又は200円
 運動しやすい服装でお越し下さい。（予約不要）



「布ぞうり」を編みましょう！

申込み締め切り 8月17日
申込みされた方には後日詳細を連絡します

「布ぞうり」の講師をお迎えしての講習会です。

- ・1回では完成しない方
 - ・もう一つチャレンジの方へ
- 8月31日（木） 13:00～
開講します
（会費は不要です）



日時 8月24日（木） 13:00～
 場所 不動ヶ丘自治会館
 会費 講習費+材料費で1,000円
 持ち物 裁ちばさみ、Tシャツ3～4枚
 （古くなったTシャツで編みます）

ノルディックウォーキングの集い

8月は暑いのでお休みします



西友・ばんばんお買い物ツアー

第71回 8月 2日（水）午後2時出発
 第72回 8月16日（水）午後2時出発
 200ポイント/人
 申し込みは前日迄にお願いします



ふれあい朝市

毎月 8日・18日・28日
 午前8時より
 三角公園にて開催中

古紙・空缶回収事業

毎月第3日曜日
 9時までに玄関先へ
 ご協力お願いします

コープの移動販売車

毎週土曜日14時30分～
 坂を下りずにお買い物
 皆さまのお越しをお待ちしています