

くらしきちいきせいかつしえん 倉敷地域生活支援センター



つうしん サロン通信

がつごう
8月号

令和3年7月25日発行
倉敷地域生活支援センター発行

つゆ あ なつ ほんばん あつ ひ つつ ねっちゅうしょう きけんせい たか
梅雨が明けると夏も本番！暑い日が続くと熱中症にかかる危険性が高くなります。

とき ようちゅうい こんな時は要注意

- きおん たか (28℃以上)
- あつ よる 暑い夜
- ねったいや よくじつ 熱帯夜の翌日
- しつど たか (70%以上)
- あつ な 暑さ慣れしていない
- ひ さしが つよ 日差しが強い



ねっちゅうしょう 熱中症にならないために

- のどが かわ 渴かなくてもこまめな水分補給をする
- 無理な節約をせず、適度にエアコンや扇風機を使う
- がいしゅつ とき ひかげ すずしいばしょ きゅうけい 外出の時は日陰の涼しい場所で休憩する。
- バランスの良い食事と睡眠をとり体調を整える。
- ぼうし ひがき つか ちやくしやにっこう ぬせく 帽子や日傘を使って直射日光を防ぐ。

みなさん十分に
気をつけましょう

さいえん ～サロン菜園～

ピーマン、なす、
ミニトマト、大葉
順調に成長し収穫
できています。
サロン利用の際は
ぜひお持ち帰りください🍆



たなばたかざ ～七夕飾り～

お願い事も飾りました☆



8月の予定

休やすみ  パンの移動販売

日 月 火 水 木 金 土

1	2 休	3	4 	5	6	7
8 休	9 休	10	11 	12	13 休	14 休
15 休	16 休	17	18 	19	20	21
22 休	23 休	24	25 	26	27	28
29	30 休	31	<p>8月13日（金）～15日（日）はお盆期間のため サロンはお休みです。</p>			

かつどうよてい サロン活動予定

- 開所時間：9：00 ～ 15：00
- お休み：毎週月曜日第2・4日曜日

詳しくは・・・
086-464-4310
樋口・近藤まで