

カフェ 元気caféすけがわ

7月のイベント

ティータイムを楽しみながら参加してみませんか

日にち	時間	内容
7月8日 (水)	13:30~14:15	第4回 健康体操 ～イスに座って行う健やかストレッチ～ 適度の運動で暑さに負けない体力を保ちましょう
7月16日 (木)	13:30~14:30	看護師による健康相談 ～気になることをお気軽に～

感染予防のための
マスク着用による **熱中症** に気をつけましょう!



熱中症の初期症状は・・・



暑さを避ける

- ・時々換気をしながら、エアコンを使う
- ・暑い日や暑い時間帯には身体を休める

適宜、マスクをはずす

- ・気温や湿度の高い中ではマスクの着用に注意する
- ・屋外で人と十分な距離を確保できるときは、マスクをはずす（2メートル以上）

こまめに水分をとる（適度な塩分も）

- ・喉が渴いていなくても、水分補給をする

日頃から健康管理をする

- ・体温測定と健康チェックをする
- ・無理のない範囲で適度に運動をする

10:00～16:00 (土日祝・休)

050-5528-5138 (元気Caféすけがわ直通)

受託事業者 一般社団法人 ライフ・ケア・ひたち

ホームページ <http://www.lifecarehitachi.or.jp/>

イベント情報はホームページでもご覧になれます

