

熱中症に気をつけて！

新緑がまぶしい季節となりました。田んぼの田起こしに続き、各所で田植えも順調に進んでいるようです。

これからの時期、田植えや草刈りなどの作業は、熱中症予防が大切です。水分補給を心がけ、定期的に休憩を入れながら、安全に作業をしてください。

しよねつじゅんか

暑熱順化をご存じですか？

暑熱順化とは、身体が暑さに慣れることをいいます。5月の暑い日や梅雨の晴れ間、梅雨明けは、身体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症になる危険性が高まります。そこで、実際に気温が上がる前に無理のない範囲で汗をかき、身体が暑さに慣れるようにすることが大切です。ウォーキングや筋トレ・ストレッチなど一回30分を週5回程度、また入浴などで汗をかき、暑さに身体が慣れるようにしておきましょう。



移動購買車を訪問しました。

中上林と奥上林を回る移動購買車を訪問し、買物をされる方々とお話をさせていただきました。街まで買物に行けなくても、自宅近くで自ら選んで買物ができ、皆さん楽しみにしておられるようでした。家から出かける良い機会でもあり、健康に暮らすためにも日々の暮らしの中で大切な時間だと感じました。買物後は、すぐに帰らず楽しく談笑する姿も見受けられました。



健康診断を受けましょう

今年度の健康診断の申込みが始まっています。一年に一度、ご自身の身体の状態を見つめる良い機会となります。ぜひお申込みください。



腰痛予防・改善のストレッチ

草引き時の

暖かくなると草刈りや草引きが欠かせませんが、この作業では腰痛になる方も多いようです。そこで腰痛予防・改善のためのストレッチをひとつご紹介します。

- ① 仰向けで寝て、左右の両ひざを曲げる
- ② 右に両ひざを倒して20秒保持
- ③ 左に両ひざを倒して20秒保持



①



②



③

コミナスの部屋が始まりました。

4月下旬から今年度のコミナスの部屋が始まりました。今年も皆さんと健康や暮らしについて、一緒に考えていきたいと思っています。テーマもいくつか準備しています。が、「こんな話が聞きたい」等ご希望がありましたら、お気軽にお知らせください。



令和7年度 コミナスの部屋 開催予定スケジュール

テーマは、「♥救急対応」と「★睡眠」「◎健康相談」
についてです。みなさんお誘い合わせの上、お集まり下さい。



どなたでもお気軽にお越し下さい。簡単なストレッチ体操も実施します。
水分補給用の飲み物は各自でご用意ください。よろしくお願いします。

6月

開催時間:9:30~11:00

曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち	1	2	3	4	5	6	7
午前			♥ 殿	♥ 鳥垣	♥ 片山	♥ 石橋	
午後							
日にち	8	9	10	11	12	13	14
午前		古屋・川原	♥ 中筋	♥ 草壁	♥ 馬場	♥ 山田	
午後		(個別訪問)					
日にち	15	16	17	18	19	20	21
午前		♥ 瀬尾谷	♥ 有安	♥ 七百石	♥ 上八田	♥ 竹原	
午後							
日にち	22	23	24	25	26	27	28
午前				♥ 大町	♥ 小仲	♥ 弓削	
午後					清水		
日にち	29	30					
午前							
午後							

7月



曜日	日	月	火	水	木	金	土
日にち			1	2	3	4	5
午前			★ 下八田	♥ 八代	♥ 遊里	♥ 睦志	
午後							
日にち	6	7	8	9	10	11	12
午前			★ 湊垣	♥ 古和木	♥ 辻	♥ 水梨	
午後							
日にち	13	14	15	16	17	18	19
午前				♥ 光野	♥ 市野瀬	♥ 市志	
午後							
日にち	20	21	22	23	24	25	26
午前		海の日	◎ 第一区		◎ 浅原	◎ 真野	
午後					◎ 清水		
日にち	27	28	29	30	31		
午前			◎ 小田	◎ 長野	◎ 引地		
午後							

※都合により活動予定を変更することもあります。ご了承ください。