

6月の予定

6月16日(火) 町内会役員会

ごご4時からコミュニティセンターにて

《センターの予定》

- 6月11日(木) 書道教室 10時~
 - 6月18日(木) ヨガ教室 1時30分~
 - 6月23日(火) パッチワーク教室 1時30分~
- いずれも年5回です

明朗会だより

日本中がコロナで生活が一変。それでも状況が少しづつよくなりつつあり嬉しい限りです。



屋敷市もいろいろな面で活気を戻すようになり、明朗会も休止していたラジオ体操を6月5日(初金曜日) 8時から開始します。健康第一で頑張ります(よう)。参加の際は必ずマスクを着用して下さい。

健康第一で頑張ります(よう)。参加の際は必ずマスクを着用して下さい。

同友会から

毎年7月24日夏祭りの宵宮に開催されたカラオケ大会は新型コロナウイルスが下火になってきたとはいえ、まだまだ予断を許さない状況です。そのことを踏まえ、残念ですが今年も中止とさせていただきます。ご了承ください。

同友会会長 田崎文範

熱中症の予防と対策

新型コロナウイルスもまだまだ油断できませんが、体が暑さに慣れてないのに気温が急上昇する梅雨の晴れ間や梅雨明けは熱中症にかかる危険大です。ご承知の事でしょうが、今一度確認にみて下さい。

「水分をこまめに」

のどが乾いていなくても少しづつこまめに水分をとりましょう。入浴の前後、起床時も意識してとりましょう。乾いたな~と思ったら遅い適している水分はズバリ水。ビールやお酒はアルコールの利尿作用で飲んだ分だけ排出されるので適しません。カフェインが含まれているコーヒーや緑茶も排出される同じです。飲みすぎなければ(糖分を含んでいるため)スポーツドリンクも有効です。汗をたくさんかく時は塩分の補給も忘れずに!!

「室内を涼しくしよう」「睡眠環境を快適に」

エアコンや扇風機で室温を下げましょう。もったいないからと過度の節電やこの程度の暑さなら大丈夫!!と我慢してはいけません。又就寝中の熱中症も怖いぞ。服装、寝具も通気性の良いものを。

「気温や湿度のチェックを」

天気予報などで気温や湿度をチェックして。熱中症は室内での死亡率が一番高いということも肝に銘じて身を守って下さい。



2020.6.1
No.92
九鬼町内会

一夏の備りもなし
青田かな
小野智子



九鬼支援 ネットワークからのお知らせ

コロナの影響で休止していた移動支援は国の緊急事態宣言解除になったことや通院支援を必要とする方がいらっしゃるということで6月から再開致します。尚、今年度の会合はしばらく延期とさせていただきます。ご理解下さい。 <ご連絡は下記まで>

豊田 080-1329-4483 高子 090-8678-4717



魚区魚区魚 ニュー入

- ### 6月4日(木)
- こね寿司 (500円)
 - のり巻き外 (600円)
 - 握り3種 (600円)
 - あじ巻3. けさ. エビ
 - マグロ握り (1貫100円)

- ### 6月18日(木)
- 海鮮ちらし (600円)
 - あじ巻とのり巻 (600円)
 - 握り3種 (600円)
 - サーモン. イカ子
 - あじの生. ねぎ生巻のせ
 - ※サーモンはエビとかわかれます。

- ### 6月11日(木) (玉子と野菜)
- カキフライ
 - あげの揚げ
 - イカ. 玉ネギのリング揚げ
 - ガス海苔と大葉巻巻き
 - 豚肉のコンソメ煮
 - 梅ひじきご飯
 - ピクルス

ひまわり会

今月も皆さんにお会いするのは無理のため健康情報誌にお便りを添えて配布させて頂き、それを生活のヒントに明るく楽しく過ごして下さい。これからの活動プラン(いろいろためこんでま) あなたのOKを!!

- ### 6月25日(木)
- 焼鳥. ねぎ間
 - えりんごの肉巻きフライ
 - 夕コ焼
 - えらもちと海老のワンタン
 - 玉ネギのステーキ
 - 麻婆茄子
 - あじ巻

食中毒にもご注意を!! 細菌は高温・多湿で増殖します。肉・魚・生鮮食品・お惣菜など、出来るだけ早く冷蔵庫で保存。冷蔵庫も菌は増えるので冷蔵庫を過信せず。早目に食べましょう!!