

お楽しみ昼食会を開催いたしました！！

ご報告

ご協力団体：中士幌ひまわり婦人会

去る6月18日（水）に中士幌ひまわり婦人会ご協力のもと、65歳以上のお一人暮らしの方を対象に今年度第1回目の昼食会を開催し、41名が参加されました。当日は中士幌ひまわり婦人会の皆さん手作りのほたてご飯・小松菜のおひたし・お味噌汁に加え、婦人会の皆さんが古紙回収をして得た収益でスイカを振る舞っていただきました。参加された方からは「今年もみんなの顔が見れて嬉しい！ご飯も美味しかった」と喜びの声が聞かれました。会の後半では役場地域戦略課の坂井主幹より士幌町の交通手段についてのお話があり、皆さん真剣に話をきかれていました。



▲お楽しみ昼食会にご協力いただいた【中士幌ひまわり婦人会】の皆さん。



▲美味しいご飯を食べながらなので、会話も弾みま



▲役場地域戦略課の坂井主幹からのお話を皆さん真剣に聞かれており質疑応答の時間もありません。

熱中症に気をつけましょう

熱中症とは、高温多湿な環境下で体内の水分や塩分（ナトリウムなど）のバランスが崩れたり、体温調節機能が崩れたりすることなどによって、体内に熱がこもった状態の事をいいます。そのため、熱中症は外にいる時だけでなく、室内で過ごしていてもおこります。最近では北海道でも猛暑日になることが増え、特に警戒が必要です。熱中症は命にも関わる事がありますので、あらためて対策を確認して、ボランティア活動やサロン・運動教室への参加の際は気をつけましょう！！なお、共生型常設型みんなのまのりくまさんにはエアコンが備え付けられていますので、外出時の休憩場所やサロンなどの開催場所等で是非ご利用ください！

【お問い合わせ：士幌町社会福祉協議会 5-2008】



こまめに水分補給をしましょう

喉が渇く前にこまめな水分補給をしましょう

適度な塩分摂取もお忘れなく

エアコンや扇風機で室温を調整

エアコンや扇風機を使って室温を適温に保ちましょう

通気のいい服装で涼しくしましょう

冷たいタオルや保冷剤を使用する事も有効です。体に熱がこもらないようにしましょう

外出時には帽子などを活用しましょう

直射日光から体を守りましょう。こまめに涼しい所で休憩しましょう