

# 祇園支部ニュース

## 熱中症予防の ポイント

- 室温をこまめにチェック、エアコンや扇風機などを活用
- のどがかわかなどでも、こまめに水分補給
- 大量に汗をかいた時は塩分を取ると忘れずに
- 外出時は体を締め付けず涼しい服装で日射対策も忘れずに
- 無理せず、適度に休憩を取る
- 屋外で人と2メートル以上の距離を確保できる場合はマスクを外す




人は  
人と接しすぎると  
正常心が失われる

人は  
規制された環境の中での  
進歩発展がある

トヨタ一言

(正しい姿勢で毎日を暮らす)

正しい立ち方や座り方、姿勢が悪いと  
どうなるか。  
悪い姿勢で過ごすといくら曲がった体に  
なるとり視力が低下したり、けがもし  
やすくなるといわれる。毎日「せすじピン」  
を意識して過ごす。(1)  
一本のほうをイメージし、手、背骨、足  
を合わせて立つと姿勢が良くなります。  
新型コロナウイルス拡大で家にいる時間が長くと  
姿勢が悪くなっています。  
意識して過ごす。(1)



## 9月の予定

- 3日 楽歌生(カラオケ) 未定
- 15日 支部会議 10:00~12:00  
キミ子式(絵) 13:00~15:00
- 18日 ふんあい会食 未定
- 25日 小物作り(あじさい班) 9:30~12:00  
布ぞうり作

## 熱中症と新型コロナウイルスの両方の対策に!

雨傘を日傘代わりに使う。熱中症予防に傘の  
カも借りるというこらしい。  
こしは新型コロナウイルスの感染予防も必要で  
傘を差せば、ストレスなく周囲と距離を保てる  
メリットもある。

