

2021年
7月号(187)

せせらぎ

広島医療生活協同組合
緑井支部

困りごとはこちらへ ☎健まち 082-879-8124 担当：大町、担当理事：服部 082-870-3566、支部長：坂川

熱中症、脱水症に注意を！

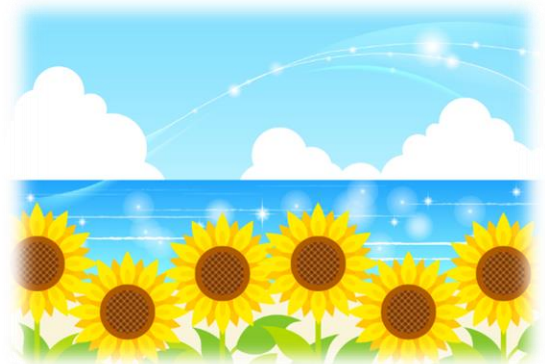
今年も一段と蒸し暑い夏となります。すぐそこまで猛暑の夏がやってきますね。ムシムシ、ジメジメでも熱中症や脱水症になりやすいです。自分で気付かないうちに脱水症になっていることもあるようです。

その1 のどが渴いたと感じたらすでに水分不足です。少しずつ度々水分補給をしましょう。

その2 水、お茶だけでは補給できない塩分、ミネラルを摂るには、吸収の早いスポーツドリンクを2倍に薄めて飲むのもよいでしょう。

その3 日差しにやられたな！と思ったら水を霧吹きスプレーでかけたり、保冷剤で脇の下や足の付け根を冷やすこともおすすめです。

こまめに水分補給を心がけましょう。



SDGs 解説

今回は社会の分野 16 番「平和と公正をすべての人に」

についてです。21 世紀は愛と平和の世紀になると思っ

て期待していたら、実はテロと紛争、自然災害の世紀だった—そう感じている人も多いでしょう。自国第 1 主義が蔓延し、歴史をゆがめる司法がまかり通り、世界は怒りと悲しみ、不和に満ち満ちているようです。憎しみや怒りの連鎖を乗り越え、人と人、国と国が共に手を携え歩める世の中を実現するにはどうしたらよいのでしょうか 協同組合の基本理念は「一人は万人のために、万人は一人のために」です。一貫して歩んできた道は、SDGs がめざす世界に通じています。当生協でも、今年度、オンライン原水爆禁止世界大会や「2021 年ピースアクション in ヒロシマ」へ参加、日本政府に核兵器禁止条約への署名・批准を求めています。

班会開催のお知らせ

〈心のとまり木茶ろん〉

百歳体操について

コロナ重点期間で 11 日までお休みします。
7月14日(水)から始める予定です。

〈太極拳〉

第 1 土曜 7月3日 14:00~16:00
虹の会館 1 階ほっこりの一部分

〈絵手紙〉

第 2 火曜日 7月13日 13:00~15:00
虹の会館 2 階組合員ルーム

〈書道〉

第 3 火曜日 7月20日 13:30~15:00
虹の会館 2 階組合員ルーム

