

スマイル

2020年7月号 No.3

くみかつスタッフ発行

第4支所
TEL:0955-74-4343

ふれあいサロン 伊万里 様に聞いてみました!

「えんJOYねっと」に登録されているグループで、伊万里で活動されています。

① 「ふれあいサロン」を立ち上げられたきっかけは?

『いろいろな特技を持っていらっしゃる組合員の方も多くいらっしゃるの、そういった方達からたくさんのお話を学び、お互いに刺激しあえる“ふれあい”の場を作りたい、情報交換などをしながら、人の輪を広げたい!という思いから立ち上げました。』



ふれあいサロンの皆様、ありがとうございました!

※この日は5名程、お休みされていました。

② 今まで、どのような活動をされてきましたか?

『手芸や料理などです。手芸では「洗濯ばさみで作るねこさんクリップ」や「マイ箸入れ」「お手玉」など、他にも色々作りました。毎年恒例の味噌作りも、楽しいですよ!』



洗濯ばさみで作った
ねこのクリップです。
可愛いですね♡

③ 代表の方より一言



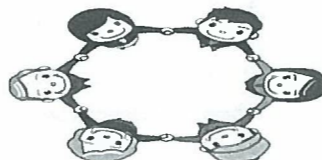
毎月第3月曜日10:00~東八谷搦公民館で活動しています。皆さんお気軽に見学に来て下さいね。7/20(月)は長崎の原爆資料館に寄贈する折り鶴を折ったり、「雨傘入れ」を作る予定です。

「雨傘入れ」は雨の日の車の中や、スーパーなどでお買い物中に、雨で濡れた傘を入れておく袋です。自分だけのオリジナルの一品が、びっくりするほど簡単に作れますよ♪

お役立ちアイテムですので、是非この機会と一緒に作ってみませんか?(^^)/

「えんJOYねっと」登録グループは随時募集しています!

お問い合わせは コープさが生活協同組合 組織企画部 ☎ 0952-31-3977 まで



熱中症注意

気象庁の予報では今夏は厳しい暑さが予想されています!!



さらに今年はコロナ感染予防のマスク着用により、いつもより喉の渇きを感じにくいようです。「喉が渇いた!」から飲むのではなく、こまめな水分補給に努めましょう!

「たっぷり栄養、ぐっすり睡眠」も忘れずに!



令和2年度の熱中症予防行動

環境省
厚生労働省
令和2年5月

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密(密集、密接、密閉)」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

1 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない
- ・涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

3 こまめに水分補給しましょう



- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

2 適宜マスクをはずしましょう



距離を十分にとる



- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

4 日頃から健康管理をしましょう



- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

5 暑さに備えた体作りをしましょう



- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密(密集、密接、密閉)を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。