



社会福祉法

平成28年
7～8月号

編集：高円寺北ふれあいの家 山田 一成
お問い合わせ

ふれあいの家 03-3330-4903

E-mail kouenjikita-day@foryou.or.jp

KOUENJIKITA FUREAINO-IE SINCE 2006

hhj

先日自転車で多摩湖を一周してきました！多摩湖に到着するまで坂が続くのですが、上りきった時の清々しさを想像し頑張って登り切ったのですが、現実には…直射日光、夏だということを思い知らされました(-_-)今度はもう少し涼しくなった時にチャレンジしたいと思います。最近本当に暑くてエアコンの力を振るに活用させていただいています。みなさんはエアコン使ってますか？近年、屋内でも熱中症にかかる人は増えていて、熱中症の約30%は住宅内で発症しているそうです！エアコンや扇風機が苦手という方もいらっしゃるかと思いますが、熱中症になってからエアコン等を使おうじゃ遅いです！こまめな水分補給とエアコン等の冷房器具を活用しこの夏をみなさんで元気に乗り切りましょう！