



# やわらぎ

2015年  
8月10日  
発刊

残暑お見舞い

申し上げます

夕立も少なく、暑い日が続いておりますが、皆様がいかにお過ごしでしょうか。

さて、近年は携帯電話の普及等で手紙を書く機会が減っていますが、「残暑見舞い」を出す時期をご存知でしょうか。立秋（今年は8月8日）を過ぎて、暦の上ではまだまだ暑さが残っているという意味で立秋の翌日から8月末までに出すものだそうです。

先日、アスピアの畑で育ったスイカを切ってみました。苗を植えた直後に強風で1本折れてしまいが、育ったのは1本でしたが、6個収穫できました。

スイカは水分とミネラル分を多く含みます。少しの塩をかけて食べると熱中症予防に効果があります。



## 月行事

7月27日(月)にボランティアの竹重さんに来て頂きました。竹重さんは東京でコーラスグループの指揮者やラジオのクラシック番組に出演なさっている方で、歌声がアスピアの一階に心地よく響いていました。利用者の方も笑顔で童謡やカラオケと一緒に歌い、和やかなひと時を過ごしました。



## お知らせ

8月1日付けで更新された「後期高齢者医療被保険者証」と「介護保険負担割合証」をまだ、お持ち頂いていない方はアスピア事務室までお持ちください。また「介護保険負担限度額認定証」(対象者のみ)も同様にお願致します。



## 熱中症にご用心

環境や社会の変化にとまどない、近年ニュースなどでよく見聞きするようになった熱中症。熱中症は、夏の強い日射しの下で激しい運動や作業をする時だけでなく、高温多湿の室内で過ごしている時にもみられます。まだまだ、暑い日が続きます。体調管理には十分お気を付けください。



### 熱中症の予防法

水分をとる

運動前には250~500ml。運動中は小まめに水分補給。



水分はスポーツ飲料がベスト

食塩(ナトリウム)がとれる方がベター。



運動は1時間以内!

35℃以上のときは運動をしないこと。



服装にも注意

通気性吸湿性があり白系統の服帽子も着用。



## 8月の予定

- 18日(火) 理美容
- 24日(火) 月行事  
(ボランティア)
- 27日(木) 理美容

## 9月の予定

- 7日(月) 理美容