

7月 せと84ひろば講座一覧

🌿 お気軽にご参加ください 🌿

 時間

14:00～15:00

※一部別時間での開催があります。

 場所

せと84ひろば

 参加

予約不要・無料

※一部予約が必要な講座があります

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6 テーマ 『これならできる！ 今日から変える 生活習慣と、未来 を守る定期健診』	7 テーマ 『患者さんの 一言が、私たちの 看護につながって います』	8	9 山手クリニック 垣花先生 講座 「高血圧について」 ----- 15:00～16:00 -----	10	11	12
13 テーマ 『おいしく食べて 夏バテ防止！ 簡単ちよいたし 栄養術』	14	15 テーマ 『隠れ脱水を 見逃さない！ 今日からできる 熱中症・脱水対策』	16 テーマ 『お口の健康と 誤嚥性肺炎予防』	17 テーマ 『知れば怖くない 内視鏡検査 のおはなし』	18	19
20	21 テーマ 『自宅で暮らす ために知っておき たい訪問診療の 基本』	22 テーマ 『転ばぬ先の 健康体操』	23 テーマ 『食中毒は なぜ起こる？ 予防のポイント』	24 テーマ 『日焼けと スキンケア について』	25	26
27 おはなし広場 テーマ 『肩こりの原因に ついて』 ----- 14:00～16:00 ※予約必要※ -----	28 テーマ 『いつまでも 自分らしく 暮らすために 認知症予防 のお話』	29 テーマ 『がんを予防する 生活習慣』	30 テーマ 『今日からできる 転ばない・ 転んでも ケガをしない ための習慣』	31		

講座に関する
お問い合わせ先
大橋運輸(株)
☎ 0561-82-0084

健康に関する情報や、
各講座・運動教室の開催についてのお知らせをLINEで発信しております。



大橋運輸(株)公式LINE
地域健康プロジェクト
@441danws



ぜひご登録をお願いします。

※新規で運動教室ご希望の方はお電話をお願いいたします。
➡大橋運輸(株)☎0561-82-0084

7月 せと84ひろば講座一覧

🌿 お気軽にご参加ください 🌿

 時間

14:00～15:00

※一部別時間での開催があります。

 場所

せと84ひろば

 参加

予約不要・無料

※一部予約が必要な講座があります

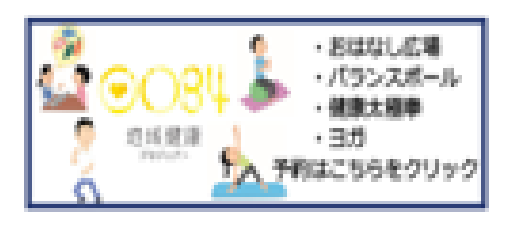
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6 テーマ 『これならできる！ 今日から変える 生活習慣と、未来 を守る定期健診』	7 テーマ 『患者さんの 一言が、私たちの 看護につながって います』	8	9 山手クリニック 垣花先生 講座 「高血圧について」 ----- 15:00～16:00 -----	10	11	12
13 テーマ 『おいしく食べて 夏バテ防止！ 簡単ちよいたし 栄養術』	14	15 テーマ 『隠れ脱水を 見逃さない！ 今日からできる 熱中症・脱水対策』	16 テーマ 『お口の健康と 誤嚥性肺炎予防』	17 テーマ 『知れば怖くない 内視鏡検査 のおはなし』	18	19
20	21 テーマ 『自宅で暮らす ために知っておき たい訪問診療の 基本』	22 テーマ 『転ばぬ先の 健康体操』	23 テーマ 『食中毒は なぜ起こる？ 予防のポイント』	24 テーマ 『日焼けと スキンケア について』	25	26
27 おはなし広場 テーマ 『肩こりの原因に ついて』 ----- 14:00～16:00 ※予約必要※ -----	28 テーマ 『いつまでも 自分らしく 暮らすために 認知症予防 のお話』	29 テーマ 『がんを予防する 生活習慣』	30 テーマ 『今日からできる 転ばない・ 転んでも ケガをしない ための習慣』	31		

講座に関する
お問い合わせ先
大橋運輸(株)
☎ 0561-82-0084

健康に関する情報や、
各講座・運動教室の開催についてのお知らせをLINEで発信しております。



大橋運輸(株)公式LINE
地域健康プロジェクト
@441danws



ぜひご登録をお願いします。

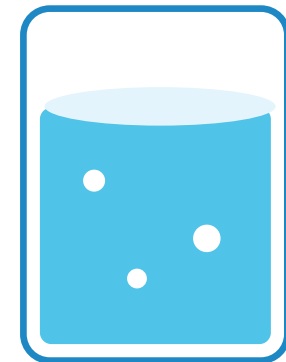
※新規で運動教室ご希望の方はお電話をお願いいたします。
➡大橋運輸(株)☎0561-82-0084

本格的な暑さが来る前に 熱中症予防をしましょう

みんなで気をつけて、元気に夏を過ごしましょう

💧 朝のコップ1杯のお水

- 寝ている間に **コップ2～3杯分**の水分が失われます
- 朝起きたときは、**かるい脱水状態**です
- **朝のコップ1杯(約200mL)**で予防の第一歩
- 朝・昼・夜、**こまめに水分をとりましょう**



☀ 元気な毎日のための3つのポイント ☀

暑さに体を慣らそう

今のうちから
少しずつ体を
慣らしましょう

- ▶ 散歩や入浴で汗をかく
- ▶ 無理のない範囲で



ぐっすり眠ろう

睡眠不足は
熱中症の
もとになります

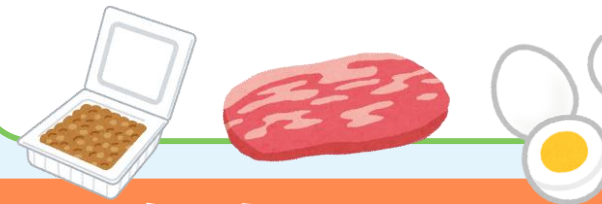
- ▶ 体温調節がにぶる
- ▶ エアコンを上手に
- ▶ 寝る前にコップ1杯



朝ごはんを食べよう

朝ごはんは **朝食**
予防の
第一歩です

- ▶ 抜くと体力不足に
- ▶ 主食・主菜・副菜
- ▶ たんぱく質を毎食



⚠ こんなときは熱中症のサインかも！



- めまい
- 立ちくらみ
- 頭が痛い
- 吐き気がする
- 足がつる
- 強いだるさ



がまんせず、すぐに休んでお水を飲みましょう

◆ 暮らしのワンポイント

【家】お家でも

- 室内でも油断しない
- エアコンを上手に使う
- 風通しをよく

【外】お出かけ前に

- お水を持って出る
- 帽子・日傘で日よけ
- 涼しい時間帯に

みんなで

- 声をかけ合う
- ご近所で見守り
- お子さま・お年寄りに注意

熱中症は**毎日の小さな心がけ**で防げます。

暑さ慣れ・睡眠・ごはんを大切に、みんなで元気に夏を過ごしましょう