



# 角田総合 老人センター 7月号 VOL. 99



発行日 令和2年7月1日  
編集発行 東大阪市社会福祉協議会  
角田総合老人センター  
所在地 東大阪市角田2-3-8  
電話 072-962-8011  
FAX 072-963-2020

## 角田総合老人センターからのお願い

当センターでは、感染と3密を避けるため、以下の点をお願いしています。

- ① 来館前にご自宅での検温
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い・消毒の徹底
- ④ 受付にて健康チェックシートの記入
- ⑤ 飲料水の持参
- ⑥ 椅子の間隔を空けて座る

ご不便をおかけしますが、よろしくお願い致します。



一日でも早く  
平穏な日常を  
角田総合老人センター

### ニコニコ体操

日時：7月1日(水)  
午前10時～11時  
定員：20名 ※先着順  
申込受付中!!



### 適度な距離を保ちましょう。



ニコニコ体操は、申込制となります。ご注意ください。

おもろい行事を  
またやろうや  
角田総合老人センター

地域のみなさま  
いつまでもお元気で  
角田総合老人センター

### 映画観賞会 7月29日(水)

### 『有頂天ホテル』

7月6日(月)より  
申込受付開始

② 午後1時～  
定員：40名  
※先着順

① 午前10時～  
定員：40名  
※先着順



お楽しみに!

### 8月のお申込予告

#### リフレッシュヨガ教室

(椅子ヨガです)

日時：8月14日(金)  
午後1時30分～  
2時30分

講師：シニアヨガ講師  
齊藤 良子氏

申込：8月3日(月)～  
8月11日(火)

申込多数の場合、抽選

### 川柳コーナー

- ・夏が来た 気温と体温 大丈夫?
- ・水を飲み 汗はこまめに 拭いとう
- ・クーラーの 温度調節 これ大事
- ・お中元 今年は誰から 来るのかな
- ・運転中 暑さで集中 途切れがち
- ・青信号 点滅してたら 無理せずに
- ・3密を なめたらあかん クラスタ
- ・待っていた 我らの誇り 悠友塾
- ・振り込んだ その金二度と 戻らない

### くらしの豆知識

#### ～室内での熱中症対策～

ご自宅で過ごすことが多くなりましたが、発汗の対策および室温調節はされてますか?そこで今回は、室内でできる熱中症対策についてお知らせします。

特に汗をかく時といえば入浴時と睡眠時で、およそコップ一杯分(800mlほど)の汗をかきます。また、汗をかかなくても、口呼吸と皮膚呼吸によって水分は逃げます。喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。塩分とイオン(汗の成分)が含まれる食塩水かスポーツ飲料が望ましいでしょう。

お風呂場や洗面所は湿気がこもりやすく、また階層の高い場所は熱がこもりやすいため、どちらも長時間いると危険です。そのような場所ではエアコンで気温を下げるか、あまり長時間いないようにしましょう。

室内だからといって、熱中症は侮れません。ご自身を守るためにも、しっかりと体温と体調を整えて夏を乗り越えましょう。

### 6月号『頭の体操』の解答

「ある」の方の言葉の後ろに、アルファベットが隠れてたんですね!!

### いきいき健康相談

日時：7月15日(水)  
午後1時30分～3時  
受付：当日午後2時30分迄



### いきいきネット 相談支援センター

福祉にかかわることなら  
お気軽にご相談ください。

TEL:072-962-8265  
FAX:072-963-2020

※お申込みは、午前9時以降にお願い致します。

※裏面もご覧ください。