

すこやか通信

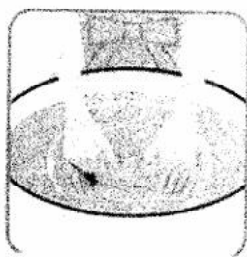
7月号

熱中症対策 手の平を冷やそう

OAVA

体温調節の役割を持つ血管で、体温が上がると一度に多くの血液が流れ、熱を逃がします。

手の平を冷やすことで冷やすことで効果的に深部の体温を下げることができます。



頬・足の裏にもあります

15秒ほど流水で冷やす 洗面器やバケツに水を張り、5分ほどつける

注意
氷水や保冷剤など冷たすぎるものは血管を収縮させるため逆効果

サークル看板完成！



らいぶらり～サークル

本も活用しながら物作り・ゲーム・交流をしましょう！

場所◇東札幌図書館集会室A

第3金曜日 10:00～

次回は7月17日（金）10:00～

うちわ作りをします！

参加者みんなで作成しました!(^^)!



★8月 すこやか倶楽部のご案内

概ね65歳以上の方どなたでも参加できます。運動するきっかけ作りの教室です。月1回、最寄りの会館や公園で転倒予防・認知症予防を行っています。初めての方も転居されてきた方もお気軽にご参加ください。

★東札幌会館

会場	日程	内容
東札幌会館 (東札幌2条4丁目)	8/26(水) 10:00 ~11:00	 コグニサイズ (運動+脳トレ) うまくできなくて当たり前！ ながら運動で脳もイキイキ
※持ち物 動きやすい服装・水分補給の飲み物・汗拭きタオル		

公園でモルックやっています(^▽^)/~

会場	日程		開始時間
東札幌にれ公園 (東札幌6条5丁目)	12	水	9:30~10:00
きよみず公園 (東札幌3条4丁目)	19	水	9:30~10:00



※雨天・猛暑は休み
判断に迷ったら予防センター
まで連絡を！

～お申込み・お問い合わせ～

介護予防センター菊水



011-820-1365



白石区菊水4条1丁目9-22 勤医協札幌病院内 担当 たかはし/くぼた