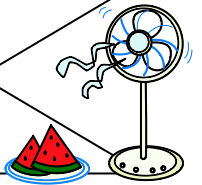




いなほ三二通信



№. 187 2025年7月1日発行

編集：発行 七里地区社会福祉協議会

さいたま市見沼区大谷 2022-1 (敬寿園七里ホーム内)



暑さに慣れる「暑熱順化」で早めの熱中症対策

熱中症が最も多く発生するのは、気温が高くなる7～8月です。早めの熱中症対策がかかせません。

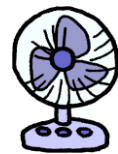


暑熱順化が進むと体内の熱を放散しやすくなる

徐々に暑さに慣れさせることで、暑い環境に耐えられる仕組み

普段から適度に汗をかこう

室内の湿度が高くなりすぎないように調節



【熱中症 3つの対策】

① エアコンをつけ、涼しい環境づくり

室温28℃以下、湿度70%以下を心がける。

② のどが渇いていなくても1日1.2L以上の水分をとる。

1～2時間ごとにコップ1杯の水を飲む（起床時・入浴前、後・就寝前）

③ 暑くなる前から体を動かし、栄養バランスのいい食事で体づくりをする。

ややきつと感じられる強度で、毎日30分程度の運動（ウォーキングなど）が効果的です。運動後は、筋肉の材料となるたんぱく質を含む牛乳などをとる。



社協賛助会員加入のお願い

ー 7～8月は会員募集強化期間ですー

「個人・団体賛助会員」は年間を通じて募集しています。地区内で集められた募金が補助金として還元され、敬老会事業やふれあい会食事業等に支出されます。

地域福祉活動を進める上での重要な財源です。今年も皆さまのご協力をお願いいたします。

社協会員の種別と会費（年間を通じて募集）

一般賛助会員（年間）	一口	300円
個人賛助会員（年間）	一口	1,000円
団体賛助会員（年間）	一口	5,000円
特別賛助会員（年間）	一口	10,000円

みんなで進める地域の福祉



7月の行事予定

日	曜日	行事
8	火	歌声サロン①
10	木	うどんどうサロンⅡ
16	水	いなほ「憩いの場」
17	木	うどんどうサロンⅢ うどんどうサロンⅠ
23	水	子育てサロン 歌声サロン②
25	金	会食サービス（B）
26	土	園芸サロン
28	月	情報教室

お問い合わせは

七里地区社会福祉協議会事務所まで 担当 人見
☎・FAX 687-9997 平日 13時～18時

会食ボランティア募集中

