

下記のとおり、中洲学区すこやかサロンを開催いたします。お友だちお誘いあわせてご参加ください。  
 参加ご希望の方は、7月15日(水)までに中洲会館(電話 077-585-2004)へお申し込みください。  
お電話お待ちしております。

日時 7月23日(木) 午前9時30分～11時30分頃  
 場所 中洲会館 2階 大ホール  
 対象者 中洲学区在住の概ね65歳以上の方  
 内容 各種測定器を使用したミニ体力測定をします。  
 地域包括支援センター 出前講座



身長 体重 BMI 血圧 握力 指輪っかテスト  
 2ステップ TUG 早口テスト 骨密度計など  
 参加費 無料



送迎バス(お迎え)の時間のご案内は  
 「中洲の窓」7月号でご案内します。

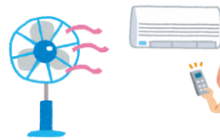
## 熱中症に気を付けて！



特に高齢者や子ども、  
 障がいのある人は、  
 熱中症に要注意!!  
 周りの方は声掛けを

熱中症を**予防**するために、

① 暑さを避ける



② こまめな水分補給



③ 暑さに備えた行動 が大切です

① エアコンで温度をこまめに調節

(場合により扇風機も併用)

② のどが渇いてなくてもこまめに水分補給

③ バランスのとれた栄養・睡眠・適度な運動で健康管理

## 自治会すこやかサロンを開催されました

小浜自治会では、5月16日(土)に おとしよりと子供ふれあい広場でラジオ体操やクイズ、1から順番に無作為に記入された数字を探すゲーム等カフェサロンが開催されました。また、新庄町自治会では、5月21日(木)にプチお出かけサロンで ゆいの里にて「スクエアステップ」という運動ゲームを教えてくださいました。

(スクエアステップとは、升目で区切ったマットの上でステップをする運動です)



小浜自治会



新庄自治会

## 身近なものでボランティア活動

飲料用ペットボトルキャップ・ベルマーク・プルタブ(缶ジュースや缶ビールなどの開け口の金具)を集めることがボランティア活動になります。回収ボックスは中洲会館にあります。使用済み切手や書損じハガキも役立ちます。おあずかりした切手・ハガキは、守山市社会福祉協議会へお渡しいたします。身近なものを集めるボランティア活動にぜひ、ご協力をお願いします。