

今年は梅雨明けが早かったですね。暑い夏が更に長く続くのかと思うと気が滅入りますが、皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

熱中症を予防するためには、暑さを避け、こまめな水分補給と休憩を心がけ、適切な服装をすることが重要です。また、高齢者や乳幼児は特に注意が必要です。

熱中症 予防

- ・水分をこまめに
- ・塩分はほどよく
- ・睡眠環境を快適に
- ・バランス良い食事で
体調管理



「体操教室のご案内」

日時 2025年 7月22日(火) 10:00~11:30

2025年 8月26日(火) 10:00~11:30

2025年 9月30日(火) 10:00~11:30

場所 荏原公民館 中ホール

参加費 無料（飲み物はご持参ください）

内容 サポーターの指導で、ストレッチやツボマッサーなど、誰でも簡単に出来る運動です。

持参物 運動できる服装、水・茶等飲料、タオル

問合せ先 地域事業課 Tel 089-976-5638

座ってできる
体操です

【生協病院だより】



毎日の健康づくりの為に…。

何かした方がいいんだろうなと思いつつ、なかなかできない事ありませんか。

私は、生命保険に付随しているサポートを利用して、少しだけ運動をしています。

8000歩で20ポイント・10000歩で40ポイント・12000歩で60ポイント。

1週間で決まったポイントを達成すると、ちょっとしたお楽しみがあります。

毎日8000歩以上動くことは大変ですが、テレビを見ながら、料理を作りながら、その場足踏みをしたり、手の上げ下げの運動をして、歩数を稼いでいます。

暑くなる季節ですが、家でできるちょっとした運動をしてみませんか。

そして目標達成したら、ちょっとしたご褒美を自分にあげましょう。

一緒に健康作り頑張りましょう。

内科外来：前田



認知症予防に効果的と巷で評判の『掛けない・飲まない・吸わない、の3無健康麻雀』

探しています！「麻雀の先生」

久谷支部でも麻雀をやってみたいのですが、どなたか教えてください
くださる方はいらっしゃいませんか？

初心者ばかりですので、一から優しく指導して頂ける方、
（合わせて麻雀台を譲ってくださる方）大、大、大募集中です。

“昔取った杵柄”で、教えてあげても良いよ、という方がおられましたら、是非ご一報ください。場所は、荏原公民館を考えていますが、詳細は教えてくださいと相談させていただきます。

連絡先:089-976-5638 生協病院地域事業課 大場

