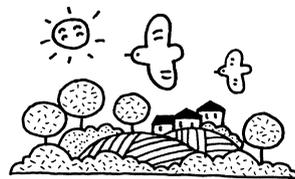


あおぞらほっぷ

えひめ医療生協 周桑支部だより

2025年7月号



【連絡先】090-2892-2606(渡部)

090-8283-1648(越智)

新居浜協立病院・地域事業課

0897-36-3671

危険な

猛暑が続いています

熱中症対策に心がけ、健康づくりを！

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？

熱中症の予防として呼びかけられている、

- 扇風機やエアコンで温度の調節
- のどが渴いていなくても、こまめに水分補給
- 外出時は涼しい服装で、帽子や日傘を使用
- 熱中症警戒アラート発表中は、外出をひかえる

などの対策に心がけましょう。

また、バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

トマト、キュウリ、ナス、インゲン、ズッキーニ、ゴーヤなどのいわゆる夏野菜は、体の余分な熱を冷ます効果のあるものが多いです。暑い時季にたっぷり食べたい食材です。

かんたん

ヨガ教室&脳トレ体操

ヨガマット、飲料水、タオル
をご持参ください

※消毒液、ウェットティッシュは
用意いたします



8月5日(火)

午前10時~

中央公民館(憩い室)

6/10 かんたんヨガ教室&脳トレ体操の「場」で健康チェック

6/10に行われたかんたんヨガ教室&脳トレ体操の「場」では、担当職員の伊藤峰三郎さんによる「体組成計」「血圧計」での健康チェックが実施されました。

血圧や体脂肪率、筋肉量やBMI値、基礎代謝レベル、脚点、体内年齢などが測定され、1人ひとりへの健康アドバイスがされました。

「またして欲しい」の声も出され、今後はニュースにてご案内させていただきます。



体組成計での健康チェック



血圧測定