

吾妻支部ニュース

2017年 6月発行
 医療生協さいたま
 所沢診療所地区
 吾妻支部運営委員会
 連絡先 04-2993-1207

6月の行事予定

- 1日(木)支部運営委員会(午前)
- 〃(〃)機関紙仕分け(午後)
- 8日(木)久米安心ルーム(10:00~)
- 11日(日)北山菖蒲園ハケガ
- 24日(土)通常総代会
- 28日(水)北秋津安心ルーム(10:30~)

北山菖蒲園へ行きまほう!

6月11日(日)

東村山駅改札 10:00 集合

バスで往復します。

園内を散策~皆んなで交流

シートをしき食べ物を囲んで
 おしゃべりをしりあひまわ

※雨天中止です

安心ルーム便り

安心ルームも5月で35回目を迎えました。ペーパーフラワーを作りました。

6月は28日第4週の水曜日です。

会場は北秋津ミニコプの2階。

10時30分から13時。

会費300円お昼食事つきですよ。

6月は恒例の血圧測定・加齢黄斑変性症のチェック・のびのび体操の他にあやとりを習って脳の活性化を図ります。一人でも多くの方の参加をお待ちしております。



6月8日(木)久米安心ルーム
 吾妻公民館(10:00~12:00)

6月28日(水)北秋津安心ルーム
 COOPみらい北秋津店2F和室

◎久米安心ルーム 久しぶりにおしゃべりの後 茗茶
 お弁当をいただきますよ。
 ◎北秋津安心ルーム~あやとりをします(毛糸を
 もってきます)



熱中症にご用心

皆さん、お元気ですか。ここのところ真夏のような、暑い日が続いています。

大人も子供も水分をこまめに摂り、脱水熱中症を予防しましょう。大汗をかいた後の水分補給には塩分も補給です。

塩分量が決められている方は主治医に相談してくださいね。

お出かけには、帽子や日傘などをさして出かけましょう。できれば日差しが強い時間帯の外出は控えましょう。

特に高齢の方

トイレに行くのが億劫と水分をひかえてはいませんか。一口一口が大事。

室温管理も大事ですね。