

かわら版 7月

熱中症に気を付けよう

これからの季節は夏本番!!今年(は)もうすでに暑さも本気を出してきています。コミプラ館内は空調もあるので、外での活動の方も涼みスポットとしてロビーで休憩して下さいね☆
「あれ?少しきもちが悪いかも...」「フラフラする...」等体調に異変を感じたら無理をせず休む

これだけでも症状が重症化するのを防ぐことができます。あなたの身体は心とだけ替えはできないです。そして健康はお金では買えません。

身体はとて大切な資本です!!

- ① 意識しよう! こまめな水分補給
- ② 塩分もほどよく取ろう!!
- ③ このくらいなら...と暑さがまん大会はやめよう!

熱中症に気を付けて、夏を楽しみましょう♪



ウシ薬剤師のまめちしき

～まめちしき①～



体を冷やすポイント!



ここに血管が集中しているのだから、この3箇所を冷やせば全身の体温が冷えます。

～まめちしき②～

かんたん経口補水液の作り方

水 500ml + さとう 10~20g (茶匙1~2杯) + 塩 1.5g (小さじ1/2) + レモン等 好み

混ぜる

1リットルの水に7.5gの塩を溶かして1杯分を飲む。この塩分が喉を潤す!

涼みスポットを活用しよう

屋外で活動される方や公園利用等と外にいることが多い方、ちゃんと日陰で休憩していますか? 涼みスポットとして市内センターのロビーが開放されていますので、休憩にご活用下さいね!!

コミプラのルール

- ・入館時の消毒と検温をする
- ・「涼みに来ました」と窓口でお伝え下さい
- ・滞在時は密にならないようにする (座席利用しない)



この場合は入館時の名簿不要

利用ルールは各センターで異なります!!
詳しくは利用するセンターにお問合せ下さい!!

- ・15分以上ロビーに滞在する
- ・ロビーの座席を使用する

名簿記入が必須となります。

屋外から涼みに来た方ごめまい 吐き気 ふうつき 等 体調が悪いかも...という方は職員までお声かけ下さい

🌱 今月号から登場の🌱🌱🌱って...?

表面で登場した **ウシ薬劑師** さん。
 実は **職員** ではなく、本当の **薬劑師** さんなんです👏
 今後も登場するので、自己紹介をお願いします!!

一緒に **かちん版** を盛り上げて
 いきますよ🎵



はじめまして

こんにちは。
 ウシ薬劑師の にっく です。
 散歩と食べるのが大好きです。
 息子と外で遊ぶため、夏は色が
 黒く柄がらです。
 これから よろしくお願ひします。

🌱 コミから **サポート** がしたい!!

皆さんご存知だと思いますが、コミからって市民の方の
 交流施設なので、交流のきっかけづくりなど可能な
 範囲で **サポート** がしたいなぁ...と職員は思っています。

中には「**地域交流**って必要なの?」とか「**人見知り**だ...」とか
 いろいろご意見もあると思います。わかります、その気持ち。
 ですが、**災害時**には**共助**(ともに助け合う)がとても
 重要なキーワードとなっており、交流がある方がお互いに
 「助けよう」という気持ちになるので、**地域交流は大切**です!!

...という訳で、**サポート**します!!

- ① サークル設立のためにメンバーを集めたい!!
 - ② 一緒に何かを始めたい!!
 - ③ 気の合う仲間を探したい!!
- 等々

そういった方は是非ご相談下さい👏
 かちん版にて発信します!!
 (館内にちらし・ポスター掲示もさせていただきます!!)

🌱 夏の自主事業予定

8/20(土)

ポリマークレイ

夏休みの思い出の
 作品にどうぞ👏

お友達と一緒に参加OK!!
 世界にひとつのキャラクターを
 作ろう!!

詳しくは
 広報しろし
 7月15日号



この外側を
 削っていくよ!!

ポリマークレイは
 オーブンで焼くと固まる
 ねんどだよ👏

