

# 月間 Communication



新緑の木々から差し込む温かな日差しと、爽やかな風が吹ける中、のんびり散策するにはぴったりな季節となりました。しかしながら、それを拒むかのように新型コロナウイルスの猛威が止まらない状況となっております。マスクやうがい、手指の消毒など簡単なことで「うつらない・うつさない」ができます。我慢の続く日々ですが上を向いて頑張りましょう。

## お知らせ

その1 3月号で掲載しました「定時総会記念品の検討における手芸が得意な方の募集」については、予定人数に達しないため中止としました。

その2 令和2年度ポイント達成者（10ポイント獲得者）への記念品につきまして、5月24日（月）より交換を開始しますので、カードをご持参のうえ事務局までお越しください。  
なお、カードの紛失やポイント数が不明な方は事務局にお問い合わせ下さい。



その3 令和3年度正会員・互助会員会費につきまして、「天引き」の方は4月分配分金（5月支給分）より控除させていただき、「現金」の方は請求書を配分金明細書に同封させていただきますので納入をお願いします。  
※「天引き」希望においても、4月に配分金が無い場合は請求書を送らせていただきます。

その4 今後、シルバー広報誌「シルバーだより」の編集にあたり、新規会員や受注の拡大を図るため、みなさんが地域のために活躍している姿を掲載する予定です。事前に連絡のうえ撮影にうかがいますので、ご協力をお願いします。

## お礼

4月号に掲載しました「シルバー人材センターとユニクロの協賛企画」につきまして、多くの方のご協力を頂き、誠にありがとうございました。

なお、ご協力して頂いた方へのお礼としてお渡ししたクーポン券には期限がありますので忘れないようご注意ください。



# 暑熱順化～体を暑さに慣らすこと～

## ◎5月の暑い日は熱中症に注意を！！

熱中症と聞くと7月、8月の暑い時期を想像させますが、この5月においても気温の寒暖が激しく、体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症の危険度が高くなります。ここでは熱中症予防として暑熱順化（しょねつじゅんか）、体を暑さに慣らすこととしての対策をまとめてみました。

○週5日～毎日：ストレッチ（適度な運動）30分



○週5日：ウォーキング30分またはジョギング15分

○週3日：サイクリング30分



※やや暑い環境で行うことで効果UP！

○2日に1回：入浴（湯船に入る）



※40度前後のお湯に肩までつき、10～15分を目安に入浴しましょう。



★どれも水分補給を忘れず、無理のないよう心掛けましょう！



《 皆さんも実践してみてください 》

## 編集後記

4月より長女は高校、次女は中学へと進学し、新たな生活が始まりました。いままで一番に出ていた玄関も娘二人の方が早く出て行き、玄関で送ってくれるのは小学6年生になった長男だけ。ちょっぴり淋しい気持ちもありますが、子供たちがどんどん成長している事への喜びも多く感じます。

コロナ禍において、あまり出掛けることができないところですが、少しでも子供たちに思い出を作ってあげたいと思います。

【編集・校正 久野】