

熱中症に気を付けて！！

～ 錦町自治会いきいきサロン講演会 ～

平成30年6月28日、錦町サロンで「高齢者の夏場の健康管理について」の講演会が行われました。高齢福祉課と地域包括支援センター寿山荘による熱中症等に関するO×クイズと、経口補水液作り、ペットボトルを使った体操を行いました。熱中症に関しては、皆さん概ね理解しているようでした。

自分で作る経口補水液作りは皆さん興味津々。その甘さに驚いていましたが、それを甘く感じないようであれば熱中症になりかけているという話でした。最後に水の入った500mlのペットボトルを使って体操を行ったのですが、百歳体操の効果か皆さん軽々とこなしていました。

この日は蒸し暑い日だったのですが、いつものように元気で笑顔があふれる錦町サロンでした！お互いを気にかけてながら熱中症に注意して夏を乗り越えてください！！



経口補水液作り



熱中症等に関するO×クイズ



水入りのペットボトルを使っての体操



錦町では登下校時の見守りと月1回の夜間の見守りを始めました。

その際このオレンジ色の帽子とベストを着用していますので、よろしくお願いします！

