



# 鶴ヶ岡 コミセンだより



**NO.10 8月号**

鶴ヶ岡コミュニティセンター

(指定管理者：ふじみ野市シルバー人材センター)

TEL 049-278-1122・24年8月1日発行

## 鶴ヶ岡スカイツリーだよ



今年も鶴ヶ岡社協の皆さん・鶴ヶ岡保育所のお友達のおかげで立派な『七夕飾り』が出来ました。8月4日(土)5日(日)に行われる『上福岡七夕まつり』にも負けない力作でした。『短冊』に書いたみんなの願いもきっと、織姫・彦星さんに届いたと思います。

### 気が付いてくれたかな？

少し遅かったけど緑のカーテンを作りました。小さなゴーヤが10個ばかり実をつけましたよ。来年はもっと早く取り組みっぱいのゴーヤカーテンを作りたいと思います。



### 熱中症対策5つのポイント(ふじみ野市報健康ナビより)

- ① エアコンを上手に使いましょう・・・室内にいても熱中症になります(要注意)
- ② 急な気温の変化に注意・・・涼しい日から暑い日へ(油断大敵)
- ③ 水分・塩分をこまめに補給・・・のどの渴きを感じなくても水分補給を!
- ④ 『おかしい!?!』と思ったら病院へ・・・めまい・吐き気・頭痛(早めに相談)
- ⑤ 周りの人にも心配りを・・・自分のことだけでなく、みんなで声を掛け合う