

# 孔舎衙校区福祉委員会

**⚠ 熱中症にご注意下さい。**

マスクの着用により、体内に熱がこもりやすい、マスク内の湿度が上がることで口の中の渇きが緩和され喉の渇きを気づきにくくなります。また、外出自粛による運動不足から例年に比べ熱中症のリスクが高まっています。



**予防**

- ① 例年よりもこまめな水分補給  
室内に居る時も、外出時も喉が渇く前に水分を補給しましょう。
- ② 3食きちんと食べる
- ③ クーラーをすぐつけられるよう調整し、暑いと感じる場所に居ない。
- ④ 人の少ない場所で散歩や室内で軽い運動をする。
- ⑤ 冷房中でも換気をこまめに行い、湿度も高くないように注意。

## 給付金のサギに注意!!

**絶対に教えない! 渡さない!**

- 暗証番号
- 口座番号
- キャッシュカード
- 通帳
- マイナンバー

市町村や総務省などが以下を行うことは**絶対にありません**



- ✗ 現金自動預払機 (ATM) の操作をお願いすること
- ✗ 受給にあたり、手数料の振込みを求めること
- ✗ メールを送り、URLをクリックして申請手続きを求めること



**脳トレ**

～合体漢字を作ろう～  
文字を組み合わせてできる熟語は何でしょう?

- ① 東 + 糸 + 白 + 羽 = ?
- ② 日 + 心 + 口 + 末 + 立 = ?
- ③ 糸 + 女 + 吉 + 日 + 氏 = ?
- ④ 原 + 亡 + 王 + 月 + 頁 = ?
- ⑤ ネ + ネ + 一 + 口 + 田 + 止 = ?



※ ① 舞臺 ② 意味 ③ 結婚 ④ 願望 ⑤ 福祉

## 混ぜるだけ簡単レシピ フローズンヨーグルト

RECIPE

気温が上がってくるこれからのピッタリなレシピです。ヨーグルトで免疫UPにも◎

- ヨーグルト…… 400g
- 砂糖大さじ…… 4杯 (はちみつでもOK)
- 牛乳大さじ…… 4杯

1. 材料を全て混ぜ合わせる
2. 冷凍庫で3時間程度凍らせる
3. 盛り付けて完成!



※ パイナップルなど夏が旬の果物を添えても美味しく食べられます!



# お家で頑張ろう！毎日コツコツらくちん体操



## 1 首のストレッチ



両手で頭を抱えて首筋を伸ばす



## 2 脇腹のストレッチ



脇腹の筋肉が伸びるのを感じながら♪



## 3 手首のストレッチ



左右の手をかえて10秒ずつ☆

## 4 ふくらはぎのストレッチ



ゆっくりと前に体重をかけてふくらはぎを伸ばす。



## 5 もも裏のストレッチ



ゆっくりと息を吐きながら曲げましょう。

## 6 お尻のストレッチ



膝の痛み・お尻の痛みにも効果アリ☆

## 7 足首のストレッチ



足首を回すと効果UP♪



## 8 肩のストレッチ



脇をしっかり閉めて手の平を水平に保って外側へ開く。

