

## 福祉と健康

### 熱中症に注意しよう！

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です。  
以下を参照し、適切な対策を実施しましょう。

#### ① 暑さを避ける

- ・外出時には日傘か帽子を使用しましょう。
- ・通気性がよく汗を吸い取る衣類を着用しましょう。
- ・扇風機やエアコンで温度を調節しましょう。
- ・保冷剤や冷たいタオルで、熱を逃がしましょう。



#### ② こまめに水分補給

- ・のどが渴いたと感じる前に水分をとりましょう。
- ・塩分やミネラル分も忘れずにとりましょう。
- ・すぐに水分補給できるように飲み物を持ち歩きましょう。



#### ③ 食事と睡眠で心身のバランス

- ・ぐっすり眠って疲れを貯めないようにしましょう。
- ・朝ごはんはしっかり食べましょう。

▶神崎町地域包括支援センター ☎ 1607

～こうざき発酵体操～

### 介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーター養成講座とは、神崎町で体操を普及していくためのリーダー及び体操指導者養成講座となります。健康や体操に興味があり、指導者資格を取得したい方はぜひこの養成講座にお申し込みください。

この講座は2日間とも参加できることが要件となります。

▶日 時 8月21日(※) (1日目)、22日(※) (2日目)  
10:00～12:00

▶定 員 10名 (申し込み順)

▶場 所 神崎ふれあいプラザ集団指導室

▶対 象 介護保険認定を受けていない方  
指導者として体操を教えたい方

▶申込み 地域包括支援センター ☎ 1607

【申込期間：8月1日(※)～16日(※)】



ネクスト香取 多田さん 神崎リハビリセンター 渡邊さん

信頼と実績 土地・建物・アパート  
創業51年 売却物件募集中！  
・建物が古くてボロボロ・荷物の整理が大変  
・ローンが残ってる・相続したけどどうしよう…  
査定無料・秘密厳守・買取対応可  
お気軽にお問い合わせください！  
千葉県知事(14)第4030号  
井上商事有限会社 ☎ 0478-79-9431

### 広報こうざき 有料広告募集

発行部数2350部の神崎町広報に  
広告を掲載してみませんか。

詳しくは、総務課企画財政係まで  
TEL 0478-72-2111