

福祉と健康

熱中症に注意しよう！

熱中症を防ぐためには、それぞれの場所に応じ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。



▶保健福祉課 ☎1603

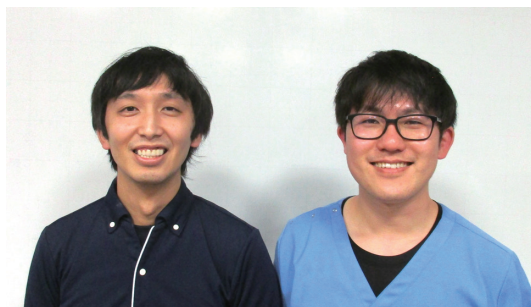
～こうざき発酵体操～

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、指導者として活動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19日(㊟)(1日目)、20日(㊟)(2日目)
10:00～12:00
- ▶定員 10名(申込順)
- ▶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
町内で指導者として体操を教えたい方
- ▶申込み 保健福祉課介護保険係 ☎1603
【申込期間：8月1日(㊟)～14日(㊟)】



ネクスト香取 多田さん リハビリセンター神崎 渡邊さん

信頼と実績 土地・建物 買取強化中 創業52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・不動産買取
お気軽にお問い合わせください！

千葉県知事(14)第4030号(公社)全国宅地建物取引業協会会員 (一社)千葉県宅地建物取引業協会会員
香取市北1-13-2 豊島ビル1階
井上商事有限会社 ☎0478-79-9431

8月は経済産業省主催の
電気使用安全月間です
3つの安全ポイント！

- コードが下敷きになってるよ！
- タコ足配線はキケンだよ！
- プラグはコマメに抜いてね！ OFF!

安全エレちゃん 協会HP

関東電気保安協会