

まち協だより

ゆうゆうふくさかえ

# 遊邑福栄



第 123 号

2020年8月25日(火)

福栄まちづくり協議会

## スクエアステップを行いました！

7/24(金)午前10時より、福栄地域振興センターにて、スクエアステップ体験を行いました！大人から子供まで27名の方にご参加いただき、マスク着用・部屋の換気・3密を避け会場を分けるなど感染症対策を徹底し、講習を行いました。スクエアステップを始める前にはラジオ体操で準備運動をし、しっかりと体を動かしました。スクエアステップでは体だけではなく頭も使いながら行い、賑やかに行うことができ、皆さんの楽しそうな笑顔を見ることができました。

2回目は、令和3年2月13日(土)に予定しております！また多くの皆様のご参加をお待ちしております！



## コロナ禍での熱中症予防はどうする？

8月も下旬に差し掛かりましたが、まだまだ暑い日は続きます。また、今年は新型コロナウイルス感染症予防の為、マスクが手放せない状況となっています。マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「**熱中症予防**」と、マスク、換気などの「**新しい生活様式**」を両立させましょう。テレビなどでも連日呼びかけられている為皆さんご存知のことと思いますが、熱中症予防について今一度確認をお願い致します！

① 屋外で人と2m以上(十分な距離) **離れている時** は **マスクをはずしましょう**



- マスク着用時は激しい運動は避けましょう。
- 気温・湿度の高い時は特に注意しましょう。

③ **暑さを避けましょう**



- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、外でも日陰へ

② のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**



- 1時間ごとにコップ1杯(外で作業をされている方は30分に1回は休憩を！)
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は、**塩分**も忘れずに

④ エアコン使用中も **こまめに換気をしましょう**

(エアコンを止める必要はありません)

- 窓とドアなど2ヶ所を開ける。
- 扇風機や換気扇を併用する。
- 換気後はエアコンの温度をこまめに再設定。

## まち協からのお知らせ

旧福栄小学校周辺及び旧保育園周辺の美化作業を **9/20(日)午前8:00~** 行います。ご都合のつく方は草取り、草集め用具等をご準備いただきまして、小学校児童玄関前にお集まりください。多数の皆様のご協力をお願い致します。



## ～ 9月の予定 ～

- 9/2 (水) 第1回特別委員会 19:00 ~
- 9/8 (火) パソコン教室 10:00 ~
- 9/16 (水) 第5回まち協役員会 19:00 ~
- 9/18 (金) 手話さ~くる 10:00 ~
- 9/20 (日) 旧福栄小学校周辺及び旧福栄保育園周辺美化作業 8:00 ~
- 9/29 (火) パソコン教室 10:00 ~

※ センターご使用の際は、お早めに連絡をお願い致します。

