



徳重地区会館だより



6月に入りジメジメとした梅雨のシーズンになりました。
気温が暑いと冷たい物を多く取り過ぎてしまいますが、飲み過ぎや食べ過ぎには気をつけて梅雨のシーズンを健康に乗り切りましょう。

さて、予約抽選会の方法の変更があつてから数か月経ちました。ご不明な点がありましたら窓口にて案内用紙も準備しておりますので、スタッフまでお問い合わせ下さい。

これからも、徳重地区会館をよろしくお願ひいたします。

館長

熱中症の予防と対策

- ◎ いつでも・どこでも・だれでも・条件次第で熱中症にかかる危険性があります。
熱中症の正しい予防方法を知り、普段から気を付けることを心掛けましょう！

例えば、初夏や梅雨明けなど、体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときには特に危険です。無理はせず、徐々に体を慣らすようにしましょう。

POINT!

シーズンを通じて、暑さに負けない体づくりを続けよう。

日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう。

特に注意が必要なシーンや場所では、暑さから身体を守ろう。



熱中症を予防するには、

1. 疲れを感じたら、すぐに休憩を。
2. こまめな水分補給を行う。
3. 無理は絶対にしない！



『お問い合わせ』

名古屋市徳重地区会館 受付窓口
住所 緑区元徳重一丁目401番地(ユメリア徳重内)
TEL/FAX 052-878-2055
E-mail otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

緑区ホームページ
みどりっちFacebook

<http://www.city.nagoya.jp/midori/>
<http://www.facebook.com/236741579795183>

