



# 徳重地区会館だより



6月に入り、ジメジメとした暑さが続いておりますが、体調等は崩されていませんか？  
気温が暑いと、冷たい物が美味しいですが、飲み過ぎ食べ過ぎには気を付けて、  
健康に、6月をのりきりましょう！

体育室、多目的室の予約抽選はしばらくお休みになります。  
天井工事の情報がわかりましたら、逐次、窓口等で連絡させていただきます。

これからも皆様が安全にご利用いただけるよう努力してまいります。

館長

## 熱中症にご注意ください！



### 対策 1 シーズンを通して、暑さに負けない体づくりを続けよう

熱中症を予防するには、暑さに負けない体作りが大切です。気温が上がり始める初夏から、日常的に適度な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

### 対策 2 日々の生活の中で、暑さに対する工夫をしよう

暑さは日々の生活の中の工夫で和らげることが、できます。  
自分のいる環境の熱中症危険度を常に気にする習慣をつけることも重要です。

### 対策 3 暑さから身を守るアクションをしよう

適度な水分と塩分の補給をおこない、こまめに休憩をとりましょう。

熱中症予防情報として、  
メールでお知らせしてくれるサイトもあるようです。  
皆さんの力で熱中症をゼロにしましょう！



熱中症予防情報メール

『お問い合わせ』  
名古屋市徳重地区会館 受付窓口  
住所 緑区徳重鳴海町字徳重18番地の41(ユメリア徳重内)  
TEL/FAX 052-878-2055  
E-mail [otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp](mailto:otoiwase@tokushige-chikukaikan.jp)  
URL <http://www.tokushige-chikukaikan.jp/>

『お知らせ』  
緑区区政運営方針を下記のウェブサイトにて掲載しています。  
URL <http://www.city.nagoya.jp/midori/category/151-5-0-0-0-0-0-0-0-0-0.html>



緑区区政運営方針

