

# 地域ケアセンタービオラ

# ビオラウングじだより

# Vol.60

## 暑中お見舞い申し上げます

二十四節気の【小暑（7/7頃）】から【立秋の前日（8/7頃）】にかけて送る季節の挨拶状が「暑中見舞い」です。\*8/7以降～8月末は「残暑見舞い」最近は出す人が減ってしまい、今年から「かもめ〜る」も廃止されてしまったそうです。

最近ではメールやSNSに頼りがちですが、新型コロナウイルスの流行で人と会う機会が減った今だからこそ、ぬくもりが感じられるハガキが届くと、心が温まり嬉しいですね。この機会に大切な方に、お便りを出してみてもいかがでしょうか。

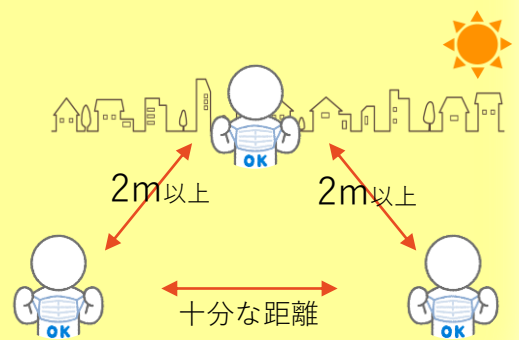
### 屋外で人と2m以上離れている時は (十分な距離)

## 適宜マスクを外して 熱中症予防!

新型コロナウイルス感染拡大をふせぐために、一人ひとりが「新しい生活様式」を心掛ける/実践することが求められている中で、本格的な夏を迎え、熱中症にもよりいっそうの注意が必要となっています。

マスクをつけると皮膚からの熱が逃げにくくなり、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。

マスク着用時は激しい運動を避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分（塩分）補給をしましょう!



地域交流スペース ビオラウングじは、現在移動販売・無料貸し出しとともに休止しております。お問い合わせは下記までお願い致します。

TEL03-3960-1005

担当：西城（さいき）

