



虹だより

第128号
発行R6. 6. 1



6月に入り、いよいよ暑い季節も目前に迫ってまいりました。
しかし暑い夏の前にやってくるのが、梅雨の時期です。

梅雨の時期は要注意

夏場の水不足を防ぎ、農業には欠かせない梅雨の雨。
ただし長雨や大雨になると、体調を崩したり水害が発生したりと、よくないこともしばしば。
これからの時期に注意すべきことをご紹介します。

●体調不良と熱中症

雨の時期になると、だるさや食欲不振、頭痛、神経痛など何となく体の不調を感じることはないでしょうか。

これは、低気圧で気圧が下がったために自律神経のバランスが崩れることで起こる症状です。
またこの時期は、夏のように暑い日や雨で肌寒い日もあって気温差が大きくなり、
体に負担がかかってしまいます。

こうした体の不調を解消するには、まず体を冷やさないことが大切です。
こまめに体温調節できるようにしておきましょう。
そして質の良い睡眠をとってしっかり休みましょう。

就寝前はスマートフォンを見るのは控え、起床時は太陽の光を浴びるようにしましょう。

お知らせ

- 6月の土曜開所日は
- 6月1日BBQ
- 6月15日ケヤキ買い物ツアー
(社会適応訓練)



5月11日(土)は防災訓練でした。

5月の行事より



あじさいとの交流会



今月の主な外作業

- 6月14日(金)新前橋駐車場清掃
- 6月7日(金) 6月19日(水)シュレッダー
- 6月26日(水) AM文化財保護課トイレ清掃
- 6月28日(金) 児童文化センター
- 毎週火曜日、金曜日 ロイヤルフーズ
- 毎週月曜日、木曜日 焼肉乃上州敷島店
- 毎週月曜日、木曜日 上州ミート本店、マンション掃除
- 農園、除草、地域の暮らしのお手伝い等
- ※ 当番表をご確認ください。
- いよいよ、古墳の除草作業が始まります。
- まだ参加されたことのない方も体力をつけて

