



立秋とはいえ、連日の猛暑にささか参っておりますが、学生さんは夏休みも折り返し地点ですね。今年もコロナの影響で中止となる祭りも多くあり、花火を見る機会が減りましたが、たまにはご家族で涼みながら花火をしてみたいはかがですか？

♪ 高校生ボランティア大活躍 ♪

夏のボランティア体験活動として津山東高校の3人の生徒さんが4日間ボランティアに来て下さいました。

- ★高齢者健康教室の準備
- ★クラブ広報誌作成
- ★防災活動の企画・お手伝い
- ★教室開催の企画・お手伝いなど



様々な活動を手伝ってくださり大変助かりました。地域の方が激励に来てくださり、大変有意義な時間を共有することができました。



毎週水曜日どなたでも参加できます。

★スポレク柵原通いの場★

令和3年 8月・9月の予定

8月 11日(水) 18日(水) 25日(水)

9月 1日(水) 8日(水) 15日(水) 22日(水) 29日(水)

時間：午前10時～11時30分

★参加費は100円です。

場所：柵原総合文化センター

★幸福タクシー利用可能



facebook

<https://www.facebook.com/suporeku.yanahara>

ありがとうございますおかげさまで7月31日現在ページへのいいねが846件になりました。これからも、どしどしホットな情報を投稿しますので皆さんひきつづき宜しくお願いします。m(_)_m



熱中症について

梅雨が明け、お盆に入ります。ますます気温が高くなり、熱中症への注意が必要です。「自分は大丈夫」と過信していませんか？下記のことを気を付けて過ごしましょう。

こんな症状が出たら危険！！

- 体温が高い、皮膚が赤く乾いている
- 目眩や立ちくらみ、まっすぐ歩けない
- 手足がつる、痙攣など
- 体のだるさや吐き気、頭痛
- 水分補給をしようとしな



熱中症にならないためには

コロナ禍でマスクを長時間着用することが多くなり喉の渇きに気付きにくく、熱中症のリスクが高なっています。なのでこまめな水分・塩分の補給が大切です。また、自宅での予防として遮光カーテンやすだれ、エアコン、扇風機などを適度に活用し、外出時は日傘や帽子を使用することで熱中症予防に努めましょう。



第 193 号
Aug 8 2021

8月10日発行
NPO法人
スポレク柵原
〒708-1533
岡山県久米郡
美咲町久木
200-8

tel 0868-62-1165
fax 0868-62-1197



※今回のスポレクニュースは高校生ボランティア3人の方に作成してもらいました。活動期間中、若い人ならではの発想力や観察力など私たちにとっても、良い刺激となりました。

若い力が地域にとって宝となります。その力を伸ばすためのサポートを少しでもできるように地域と協力し頑張っていきます。