



今年度も生活支援コーディネーター通信を作成して、皆さんに情報発信をしていきたいと思ひます。
今回は、冊子の紹介と夏の生活についてです。冊子の通いの場などの外出は、涼しい時に行きましょう。



「南部地域通いの場」の冊子が できました

南部地域通いの場



外に出て健康づくりを楽しみましょう

南部ブロック生活支援コーディネーターで通いの場について情報収集し、冊子にしました。少しお見せすると・・・カレンダーになっています。他の内容は健康づくりや地域の人

たちが参加できる「通いの場」が掲載されています。冊子は湊町地区社会福祉協議会事務所に置いてあります。

湊町地区社会福祉協議会は、令和7年度は「健康」をテーマに事業を進めていきます。この冊子を使って健康づくりを楽しみましょう。

自分の予定と照らし合わせてみよう

金額の記載がないものは無料です。掲載しているものは、どの地区からでも参加できます。

		月	火	水	木	金	土	日
第1週	午前		健康気功体操1		エクササイズ ・シルリハ体操 ・ダンス ・エル教会		ストレッチ 3Q体操 ラジオ体操※2	オレンジ カフェの会
	午後		健康体操※1		健康体操	クアカフェ カネマタ		
第2週	午前	シルリハ体操海神	健康気功体操	若松中央広場 ・げんき体操 ・かんだんエク サイズ※1	エクササイズ※2 ・宮本小学校 ・宮本台公園		緑河台1丁目公園	
	午後		健康体操		健康体操 ・シルリハ体操海神			
第3週	午前		健康気功体操		エクササイズ ・シルリハ体操 ・ダンス		ストレッチ 3Q体操 ラジオ体操	
	午後		健康体操	ロビーコンサート シルリハ体操中央	健康体操 ちゅっぷり みらい			
第4週	午前		・シルリハ体操宮本 ・健康気功体操	若松中央広場	エクササイズ ・宮本小学校 ・宮本台公園		緑河台1丁目公園	
	午後		健康体操		健康体操			

※1は表紙に掲載しています ※2は裏表紙に掲載しています

暑い季節がやってくる！

今年も暑い日が続くと思ひます。
次のことを気に留めて生活してみましょう。

1. こまめに水分補給（飲む時間を決める）
2. 暑いと感じる前からエアコンや扇風機を使う
3. 部屋の温湿度を確認する
4. 暑いときは無理をしない
5. 食事をする



暑い日の外出は、紫外線と暑さ対策をしていますか？対策をしても暑くなるので、涼しげなものを選んでみましょう。



日傘・帽子・サングラス・アームカバーをしている人に挨拶されて誰だったんだろう？となることありますか？