

西綾瀬だより

西綾瀬在宅サービスセンター
平成十六年 八月号

暑い！

暑い！



もう、その言葉以外
ないですね。水分は
こまめに摂らないと
ダメですよ。
もっと暑くなります
ので体調管理に注意
して過しましょう。

熱中症の予防法

- ① 頭・うなじ部に直接日光が当たらないように帽子をかぶる
- ② 風邪通しのよい、ゆったりとした服を着る
- ③ 長い時間日光に当たらない

- ④ 水分を十分に摂る(汗をかくと水分と塩分が失われますのでスポーツドリンクなど活用しましょう)



夏を元気に過しましょう。

西綾瀬登山隊



今月のお誕生者	
渡辺 様 (明治四十二年二十日) 九十五歳	目黒 様 (明治四十三年十三日) 九十四歳
平田 様 (大正三年十五日) 九十歳	中田 様 (大正七年二十四日) 八十六歳
谷古宇 様 (大正十四年二十二日) 七十九歳	寺若 様 (大正十五年十日) 七十八歳
伊藤 様 (昭和三年十日) 七十六歳	吉田 様 (昭和四年三日) 七十五歳
杉本 様 (昭和六年二十三日) 七十三歳	福地 様 (昭和十三年一日) 六十六歳
小曾納 様 (昭和十三年四日) 六十六歳	

おめでとーございます。

隊員 井上・曾根

七月十八日、赤城山(群馬県)の最高峰「黒檜山」に挑戦しました。熊対策のため、鈴をつけている登山者が多く、我々も注意しながら無事に下山できました。

(晴天・気温二十度)

結婚しました♪

支援センター相談員の
旧姓 染谷です

このたび

5月23日に

結婚をして

田中となり

ました。慣れ

ない家事に四苦八苦し

ながら、頑張っております。



皆さんに励まされながら
素敵な家庭を築いて
いきます。

仕事にも

これからは

いままで

以上に頑

張りますのでよろしく

お願いいたします。

気軽に声を掛けてくだ

さいねー！