



はつらつ通信



February
2月



暦の上では立春を迎える2月。年明けから度々暖かい日もありましね。

とはいえまだまだ真冬日を記録することもある、寒さ厳しい季節です。このような時季に気をつけたいのが「**ヒートショック**」。ヒートショックとは、気温の低い屋外から暖かい屋内への移動や、暖かい部屋から寒い部屋への移動などによる急激な環境温度の変化によって、血圧が上下に大きく変動することをきっかけとして起こる、健康被害の総称です！**屋内全体で考えるヒートショック対策**国土交通省はヒートショックを防ぐための住宅環境として、次のような温度条件を紹介しています。住まいのなかで寒さや温度差が気になる場所があれば、この値を参考に改善をはかるのもよい対策です。部屋の温度：15℃以上、28℃以下に保たれている ・洗面所、浴室、トイレの温度：冬季で20℃以上暖房器具の適所への配置や市販の断熱防寒対策グッズの活用、家屋の断熱改修など、屋内の温度差を緩和するための方法は様々あります。

ご自身の住まいに合った方法を上手に取り入れて、まだまだ寒さの厳しい2月を**はつらつ**で身体を動かし元気に乗り切りたいですね!!

迎春 令和6年 書初め大会



初詣 今年、初詣に出かける事ができました。皆さんそれぞれ願いを込めて参拝。笑顔いっぱいでした!!

HAPPY BIRTHDAY

- ・吉村人子 様
- ・西村五美 様
- ・竹平美智子 様
- ・上田恵子 様
- ・山口富子 様
- ・池田利子 様
- ・椎葉英子 様
- ・岡本サツヨ 様
- ・加藤澄子 様
- ・津曲 誠 様

祝おめでとう

はつらつ絵馬掛け所
皆さんの願い事を叶えます!



☆現金・食べ物等の持ち込みはトラブルの原因となりますのでご遠慮下さい。
※ご利用中の携帯電話の使用はご遠慮いただき電源OFFかマナーモードでお願いいたします。
感染対策も継続中!