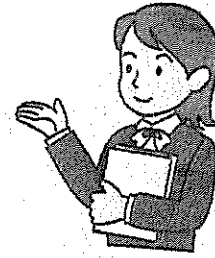


「終活」学習会 今回のテーマは「しっとこノート」最後のページ

「葬儀・お墓について」 一緒に考えましょう！

☆日時 5月29日（水）1時30分開始 3時ころ終了予定
☆場所 ラーク所沢ホールにて
☆講師 あしたばフューネスト 代表 岩田さん

「コロナ禍」を体験し、葬儀やお墓についての考え方も随分様変わりした様に見受けられます。葬儀の形式も「家族葬」「一日葬」など変化し、お墓も様々です。葬儀に形式はなく何でも自由にできますが、突然にやってきます。そのためにも葬儀の形式や費用、お墓、相続、遺言など必要なことを準備しておきたいものです。



最近の所沢斎場の状況についても聞くことができます。どなたでも参加できます。参加費・参加予約は要りません。会場には、上履き、スリッパ等をお持ちください。問い合わせ・田中 2998-7766



“暑熱順化”の季節になりました

徐々に体を暑さに順応させることを「暑熱順化」といいますが、暑熱順化により体温調節が上手くできるようになると、同じ暑さ指数であっても熱中症になりにくくなります。

☆運動によって発汗を促すことが出来れば体内の血流が増加し、

体温調節機能はしっかりと働きます。水分補給を忘れずに行ってください。

☆毎日の入浴で暑熱順化を進めましょう。40度前後のお湯に肩までつかり、10～15分を目安に入浴。

☆冷房は発汗機能を弱めないためにも設定温度を高めし、冷房に依存し過ぎないように。

===熱中症にならないために、暑さに負けない体づくりを続けましょう。===



「トコロン元気百歳体操」を行っています
毎週水曜日 午後一時三十分から一時間程度
場所 ラーク所沢ホール 飲み物・上履き持参
見学は自由にできます。見に来てください。

老健施設さんとめでボランティアさんを募集しています

- ・整容ボランティア：入浴後の利用者様の髪を乾かすお手伝いです
 - ・クラブ活動補助ボランティア：カゴ編、書道、絵手紙などのお手伝いです
- お問い合わせ先電話 04-2942-3202 担当者：竹本・増戸