

# 上富地区

# おどろくついでに

## もうすぐ到来「猛暑の夏」を乗り切る準備をしよう！

まだ新型コロナウイルスも注意が必要です。自粛も解除されて、私たちの生活も元に戻りつつあります。しかし夏になると心配なのが、熱中症です。

暑い時、用事のない時はなるべく外出は控えるようにしましょう。家の中では窓を開けて、風通しをよくするようにし、エアコンを上手に使いましょう。

水分補給も大切です。喉が渇く前にこまめに水を飲むようにしましょう。

マスクについては、人混みに行く時はマスクをつけましょう。マスクによって汗が出るようならマスクを取って一休みも大切です。気分が悪い時は、迷わず医療機関に相談しましょう。

7月といえば七夕です。このと

第57号

令和2年7月1日発行

三芳町社会福祉協議会

TEL 049-258-0122

FAX 049-258-0180

ころの下向きな生活が続いていますが上を向いてみましょう。

下の図を参考にしてみてください。私たちはあまり夜空を見ることはないと思いますが、たまには上を見上げてください。

暗い空は驚くくらいの星がたくさん見えます。天の川は、太陽のような星が無数に集まっているところですよ。

下の図のように一晩中木星と土星が見えます。また天の川をはさんで夏の三角形のこと座のベガ(織姫)とわし座のアルタイル(彦星)を見ることが出来ます。夕涼みがてらに見てください。

運動不足の人は散歩がおすすめです。

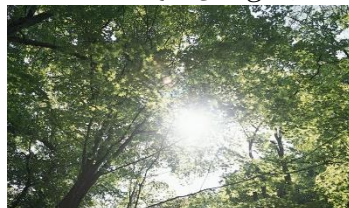
コースは上富の聖地、多福寺の回りの広大な林です。

新緑の緑が、強い太陽の光を抑えて涼しさをくれます。

午前中の涼しいときがおすすめです。

新鮮な酸素を思いきり吸い込み、身も心もリフレッシュして一時暑さを忘れてみましょう♪

(文・小高 政喜)



### 笑って免疫力アップ！

18歳と81歳の違い

○道路を暴走するのが18歳

道路を逆走するのが81歳

○恋に溺れるのが18歳

風呂で溺れるのが81歳

○自分探しするのが18歳

皆が探すのが81歳

○恋で胸を詰まらせる18歳

餅でのどを詰まらせる81歳

○心がもろいのが18歳

骨がもろいのが81歳

○まだ何も知らないのが18歳

もう何も覚えぬのが81歳

○嵐と言えば松じゅんの18歳

嵐と言えば嵐寛寿郎の81歳

(長寿番組「笑点」大喜利より)

運動、栄養、人との会話、そして笑って、免疫力を高めましょう！  
コロナウイルスが収束した時には、体力や認知機能が維持されているように頑張ることです。





三芳町ふれあいセンター

# 新しいご利用方法のご案内



## 1 利用時間・定休日が変わりました。

・利用時間／9:00～14:00      ・定休日／土・日・祝日



## 2 マスクの着用をお願いします。

・館内利用する全ての方は、みなさんマスクの着用を必ずお願いします。  
・マスクの着用がない場合は、利用をお断りさせて頂く場合がございます。  
・忘れた方は、当センターからお渡ししたマスクを着用して過ごして頂きます。



## 3 館内食事禁止です。

・飛沫感染が、ハイリスクのため、当面館内での食事等は禁止とさせていただきます。  
・マイボトルによる水分補給は大丈夫です。飲み物やお菓子などのシェアはご遠慮下さい。  
・上記の点について、お声がけに応じていただけない場合、他のご利用者の方の安全の確保のため、ご利用をお断りさせて頂く場合がございますので、ご了承下さい。



## 4 ロビー・ヘルストロンの利用は予約制です。

・ロビーの利用は、人数制限をしています。ロビーの椅子が満席になった場合は利用できない場合がございます。  
・密集、密接にならないよう、ヘルストロンの利用は、電話での予約制となりました。  
・ヘルストロン利用後の滞在は、お控え頂きますよう、ご協力をお願いします。



## 5 ホールは人数制限を設けています。

・館内が密集、密接にならないよう、利用人数を制限させていただいています。  
・ホールテーブルレイアウトの変更はできません。利用人数は、最大で20名までの利用とさせていただきます。キープディスタンスの観点から距離の確保にご協力をお願いします。  
・団体利用の方は、感染予防のためバス到着まで、ホールにてお待ち下さい。  
・カラオケや歌を歌う活動は、当面禁止とさせていただきます。ご理解をお願いします。



## 6 バスの利用は予約制です。

・巡回、団体共にバスの乗車定員は10名までです。  
・巡回バスの予約できる時間帯は、9:00コースの1本のみです。  
・団体のバス予約は、各代表の方へ申込みして下さい。  
※各代表の方は、定員を守るようお願いいたします。

三芳町ふれあいセンター

TEL 049-258-7211      FAX 049-257-5776

〒354-0044 埼玉県入間郡三芳町北永井 381-3