

愛 さよらの

令和4年8月1日
桜野校区社会福祉協議会
広報第48号
事務局 桜野コミュニティセンター内
327-0259

熱中症対策！！

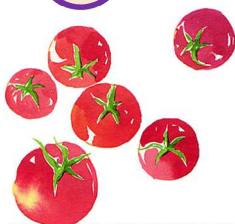
1.のどが渇く前にこまめに水分補給
する(1日あたり1.2ℓが目安)



2.涼しい服装を着る

3.室内では適度なエアコンを使用する

熱中症予防に 役立つ食材




体の熱を冷ます食材とは
ゴーヤ、スイカなどウリ科の野菜
トマト、ナス、豆腐、小豆、もずく、ワカメ、
寒天など

体の潤いを増やす食材とは
トマト、キュウリ、オクラ、豆腐、豚肉、
イカ、卵、牛乳、ヨーグルト、甘酒など

血液を補う食材とは
レバー、赤身の肉、魚、貝類、イカ、卵
ニンジン、黒豆黒ゴマなど



5月20日視察研修会
『福岡市立心身障がい
福祉センター』と『大刀
洗平和祈念館』に行き
ました。


校区社会福祉のために
あたたかな心
感謝申し上げます

皆様からの善意のご寄附は、
校区の福祉事業などに活用
させていただきます。

令和4年5月27日から
令和4年7月26日まで
9件のご寄附をいただき
ました。

香
典
返
し

