

## 熱中症を防ぎましょう

日差しが夏めいてきました、皆さんの体調はいかがでしょう。



この時期、ウイルス感染対策はもちろんですが、

**熱中症** にも気をつけましょう！

屋外で人と十分な距離（2メートル以上）離れている時は、熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう。依頼者の方もご理解よろしくお願いします。

のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。大量に汗をかいた時は塩分補給も忘れずに。

日頃から体温測定や健康チェックをして体調管理をしましょう。体調が悪い時は、無理せず自宅で静養してください。

気温・湿度が高い時は特に注意して活動してください。



(出典：環境省・厚生労働省 熱中症予防×コロナ感染防止で「新しい生活様式」を健康に！リーフレット)

## 事務局お休みの予定

8月と9月のお休みの予定です。お盆休みはありません。  
連絡いただく際は、ご注意ください。

8月

日	月	火	水	木	金	土
1 休	2	3	4	5	6	7
8 休	9 休	10	11	12	13	14
15 休	16	17	18	19	20	21
22 休	23	24	25	26	27	28
29 休	30	31				

9月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5 休	6	7	8	9	10	11
12 休	13	14	15	16	17	18
19 休	20 休	21	22	23 休	24	25
26 休	27	28	29	30		

## 活動レポート



換気扇掃除の活動にお邪魔しました。活動者は慣れた手つきで羽などの部品を取り外して掃除。作業はあっという間に終わり、換気扇は綺麗になりました。依頼者は笑顔で「ありがとう！また、お願いしますね。」と、次の活動の相談がありました。あいまちでは業者がするようなことはできませんが、活動者の知識や経験を活かして無理なく支えています。あいまちの一員になってみませんか？

## 天気が悪い時の活動についてお知らせ

雨天の際は、活動者と事務局間で活動を実施するか相談します。場合によっては、安全面を考慮して活動が中止になります。また、大阪市内に警報がでた場合は、安全上の理由から活動を控えさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



それ、いいね！👍👍

幅が狭いし隙間のホコリもなかなか取れない・・・、窓サッシ等の掃除は大変です。今回は掃除グッズの紹介です。会員Sさんは使い古しの歯ブラシをガスコンロの火で2、3秒あぶり、歯ブラシの柄が少し柔らかくなったところで曲げて「特製ブラシ」をつくっています。ブラシは窓サッシ等だけでなく、浴室の角などの掃除にも最適だそうです。「特製ブラシ」それ、いいね！

注意) 歯ブラシの柄を長く火であぶると燃えてしまいます。気をつけてください。

