

今だからこそ みんなで「つながろう！」

# ぶんごおおの「サロンだより」

## 第10号

(令和4年6月発行)

【作成】豊後大野市社会福祉協議会 (●●支部) ☎22-6677

梅雨入りし、ジメジメした季節となりました。そんな時は、社協から**レク用具**をかりて遊んだり、**講師**を呼んで、**いつもと違うサロン活動**はいかがですか？また、最近**熱中症**のニュースもよく聞かれます。①**水分補給** ②**睡眠** ③**栄養** に気をつけながら**笑顔**で過ごしましょう！

### メール✉を使って活動報告♪



活動の様子を**写真付き**でメールしてくれるサロンが増えました。皆さん、写真の撮り方が上手です(◡◡d)

### サロン講師ほっと情報★

#### 『アロマを使った全身リンパケア』

バドミントンが得意な**衛藤一美さん(犬飼)** 体操や講話もします！



ひとみです♡



ああ～よう伸びるわあ～！

アロマオイル

“**保険証を使わない生活**”をモットーに活動をしています！！

アロマを使って**リンパ**の流れをよくすることで、**心と体がリラックス**します(^o^)/**ハッカ** や **みかん** など…それぞれ好きなオイルを選んで使用できます☆☆

**体全身のめぐりをよくする** ことで **心が安定** して **病気や事故をしにくい**ようです

### 第8弾 脱水対策 (その2)

#### ～『脱水症』への対処法～

脱水症の軽度の症状のあいだは、水分を摂取するだけで改善することが多く、日常生活での水分補給は**水やお茶**で大丈夫。しかし、脱水症になったときには**水分とミネラルを補う必要**があるため、水分・塩分(電解質)の両方を効率よく摂取できる**経口補水液**がおススメです。常備していない場合は、自宅で作ることもできますよ。



【経口補水液の作り方】容器に水500ml、砂糖20g、食塩1.5g入れ、よくかき混ぜれば完成です。

レモン汁を少し入れると飲みやすくなります！



サロン活動で気になることがあれば社協までお気軽にお問い合わせください。サロンの活動写真や情報を大募集しています。次回は7/20頃発行予定です。