

新緑の季節も終わり、梅雨入りも間近になりました。
 ところどころにあじさいの花も咲きはじめましたね。
 新型コロナウイルスの影響で、3月よりまったくお目にかかっていませんが、
 みなさんお変わりなくお元気でお過ごしですか？

外出制限もあって、かなりストレスがたまっていた生活が続いていましたが
 うれしいことに全国的に感染者も減り、『緊急事態宣言』が解除されて
 だんだんと元の生活にもどっていきそうですね。

まだまだ油断はできませんが、まちなかサロンもそろそろ再開したいと
 思っています。詳しいことが決まりましたらすぐに、お知らせしますので
 楽しみにおまちください。
 スタッフ一同みなさんに会えるのを一日でも早くと待っています。

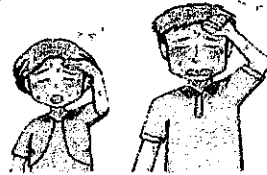
家におるのも『もうたれた！』との声も聞こえてきてますよ。



熱中症のお話

熱中症？まだ早いうろ？と思われがちですが、
 高温多湿の日本では梅雨時期より
 気をつけたい症状です。

熱中症とは？ 気温が高い状態が続くと発汗して、水分や
 塩分が失われ、湿度が高いと汗が蒸発せず、
 熱がこもったままの状態になり、体の中の熱が
 放出されない状態になることです。



熱中症は
 予防が大切

(予防法)

喉が渇いてからでは水分が失われ過ぎている
 ことがあるため、喉の渇きを感じる前にこまめ
 に水分をとりましょう。(経口補水液なども○)
 規則正しい生活、十分な栄養、十分な睡眠、休養なども
 大切です。今から気をつけて元気に夏を乗り切りましょう。

高知県クイズ

1 ここに立っている人物像は、誰でしょう？

- ア 足摺岬
- イ 横浪半島
- ウ 桂浜
- エ 室戸岬

※ヒント 吉田茂 八子公
 中岡慎太郎 ジョン万次郎
 二宮金次郎 坂本龍馬
 武市半平太 西郷隆盛



2、須崎市の応援ソング、『すさきがすきさ』の歌詞の中で
 須崎の美味しい果物や、魚が出てきます。さて何でしょう？

答えは 来月おたのしみに

今月のつぶやき

みなさんの思いをお届けしますシリーズ

瓦礫の世界のなかにあっても、
 光の当たる場所が見つかるかも
 知れない (コロナウィルスの現状を見て)
 40代 女性

みんなに会いたい 会いたい！
 サロンを早く開けて！
 新人スタッフとみんなに会いたいよ。
 残りの命をなるべく長くサロンに捧げます。
 70代 男性

がんばるぞう！
 サロン命！



まちなかサロンでは
 みなさんのつぶやき
 待ってます。

社協移転のお知らせ

広報すさきや社協だよりでも
 お知らせしていますが、須崎市
 社会福祉協議会が6月1日(水)
 より移転いたします。

※移転先

交流ひろばすさき 3階
 です。よろしくおねがいします
 (南古市6-3 旧須崎保園)



わあい！

ぴかぴかだあ

★ 4月号の答え

1. 伊勢うどん、三菱県 3. きしめん、愛知県
2. 讃岐うどん、香川県 4. 稲庭うどん、青森県
5. ひっぱりうどん、富山県
6. おしぼりうどん、長野県
7. ひもかわうどん、群馬県

あったかふれあいセンター
 直通電話 080-6384-6486
 須崎市社会福祉協議会
 電話 42-0736 (山中)