

社内報 わたなべ

編集者 編集長：
記者：

2023年

6月号

2023年 6月 30日発行

渡和会より

コロナも落ちつき納涼祭も
開催されるようになりました。
皆さんふるってご参加
お願い申し上げます！！

渡和会会長より



熱中症対策について **熱中症** 予防

梅雨が明け、7月になると気温が高くなり、熱中症の危険が高くなってきます。

そんな熱中症を引き起こす条件は、「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。

「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱いなどがあります。「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、暑い環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

その結果、熱中症を引き起こす可能性があるのです。

★熱中症を予防するには...

- ・「水分を」こまめにとろう
喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう。
- ・「塩分を」ほど良く取ろう
毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。
- ・「睡眠環境を」快適に保とう
通気性や吸水性の良い寝具をつかったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう
- ・「丈夫な体を」つくろう
バランスの良い食事やしっかりと睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう



インドネシア実習生紹介

①趣味

②休日の過ごしかた を聞いてみまし



リチワンラ エディ ティアラワント さん
①バレーボール



バガス ザヌル ロジキン さん
①サッカー、バレーボール
②買い物、ゲーム



スリス ティヤント さん
①サッカー
②買い物、ゲーム、日本語の勉強

あじさい見頃情報

★ 長崎鼻リゾートキャンプ場

- ・開催時期 2023年6月3日～7月2日
- ・開催場所 大分県豊後高田市見目4060

・長崎鼻では、およそ2300株のあじさいを植えているようで、今満開となって見ごろだそうです。園内には、青や赤紫、白、ピンクなど色とりどりのあじさいを見る事ができます。

長崎鼻は、春は菜の花、梅雨時期はあじさい、夏になるとヒマワリなど、どの時期に行ってもき

★ 響山公園

- ・見ごろ 6月上旬～中旬ごろ
- ・開催場所 大分県宇佐市四日市小菊

・春は桜の花見スポットとしても名を馳せる、宇佐市四日市地区の「響山公園」。斜面を覆うように咲くあじさいは約3000本にものぼり、色鮮やかなあじさいを見る事ができます。

