

# 2022年(令和4年)8月

# 早稲田学区 行事予定表

発行元: 早稲田学区社会福祉協議会

月 1日	火 2日	水 3日	木 4日	金 5日	土 6日	日 7日
おはなし会 早稲田公民館 10:00~11:00		早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~	早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30~13:30	早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00	広島市原爆死没者慰霊式並びに平和祈念式 平和記念公園 8:00~8:50	立秋
東四丁目「ひだまり」 まつかぜ荘			早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~		早稲田中 全校登校日	
			社協 役員会 早稲田集会所 19:00~		早稲田小 授業日	
8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所	牛田・早稲田地域包括支援センター出張相談所 早稲田集会所2階談話室 9:30~12:00	早稲田三丁目 すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~	山の日 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30~13:30	早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00		
		早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~	早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~	早稲田二丁目上町内会 幹事会 早稲田二丁目上集会所 19:00~		
		早稲田三丁目「すこやかタイム」100歳体操 早稲田公民館 10:00~	社協 常任理事会 早稲田集会所 19:00~	早稲田三丁目町内会 役員会 早稲田公民館 19:00~		
		早稲田中PTA 夏休み夜間安全パトロール 21:00~	青少年指導員パトロール			
15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日
東四丁目「ひだまり」 まつかぜ荘		早稲田三丁目 すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~	早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30~13:30	早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00	友楽タイム「水鉄砲作り」 早稲田公民館 10:00~	体協 定例会 早稲田集会所 19:00~
		早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~	早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~	東二丁目上町内会 役員会 早稲田集会所 19:00~	人生100年時代セミナー 早稲田公民館 10:00~	
		早稲田三丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~		早稲田中PTA 夏休み夜間安全パトロール 21:00~	おもちゃ病院 早稲田公民館10:00~ 女性会定例会 早稲田集会所10:00~	
					早稲田二丁目上町内会「木遣り唄の練習」 早稲田二丁目上集会所 19:00~	
					早稲田四丁目町内会 幹事会 早稲田公民館 19:00~	
22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日
東二丁目 ぼちぼち 早稲田集会所	処暑 牛田・早稲田地域包括支援センター出張相談所 早稲田集会所2階談話室 9:30~12:00	早稲田三丁目 すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~	早稲田中 授業再開日 早稲田二丁目上 100歳体操 早稲田二丁目上集会所 10:30~13:30	早稲田小 授業再開日 早稲田神社まで歩こう! 10:00~11:00	わせぼんだいこ 練習日 早稲田中 武道場 18:00~20:00	
		早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~	早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~	オープンスペース「てんとう虫」 早稲田公民館 10:00~		
29日	30日	31日	1日	2日	3日	
社協だより編集会議		早稲田三丁目 すこやかタイム「100歳体操」 早稲田公民館 10:00~			前日までに 早稲田公民館へ申込み ☎ 082-502-1239	
		早稲田四丁目ちやのみば「100歳体操」 市営集会所 10:30~				



## 暑さを避けましょう

- ・エアコンを利用する等、部屋の温度を調整
- ・感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- ・暑い日や時間帯は無理をしない涼しい服装にする
- ・急に暑くなった日等は特に注意する

## 適宜マスクを外しましょう

- ・気温・湿度の高い中でのマスク着用は要注意
- ・屋外で人と十分な距離(2メートル以上)を確保できる場合には、マスクをはずす
- ・マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を!

## こまめに水分補給

- ・のどが渇く前に水分補給
- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

## 日頃の健康管理

- ・日頃から体温測定、健康チェック
- ・体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

## 暑さに備えた体力づくり

- ・暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ・水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- ・「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度