

# たんぽぽ

## 休日営業

【5月5日（日）】クリーンハイキング IN KOZUMIRAIFES2024  
公津の杜公園で行われたKOZUMIRAIFES2024に参加しました。会場内のゴミ拾いを行いました。昼食はキッチンカーや出店等で食べたいものを購入し、美味しく頂きました。

クリーンハイキング後の残りの時間は園でカラオケを楽しみました。



【5月11日（土）】第13回千葉県障害者フライングディスク選手権大会  
千葉県総合スポーツセンター陸上競技場で行われた千葉県障害者フライングディスク選手権大会に参加しました。暑い中ではありましたが、みなさん、一生懸命に競技に取り組んでいました。ケガや体調不良になる方もなく、無事に大会を終了することができました。参加されたみなさん、お疲れ様でした。



# 夏バテ対策

これから、夏にかけて気温が上がってきます。それに伴い、夏バテによる免疫力の低下により、熱中症や感染症などにかかる可能性が高くなります。今年の夏も夏バテ対策をしっかりとって乗り切りましょう！！

## ★夏バテ対策

- 温度差をなくす  
(5度以上の温度差は自律神経が乱れやすい)

- 体の冷やし過ぎに注意！



- 生活リズムを保つ

- 質の良い睡眠



- 栄養バランスのよい食事

タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品等)、ビタミン・ミネラル(野菜等)は不足しやすいので意識してとる

1日3食きちんと食べましょう！



- こまめな水分補給



## 6月の予定

- 6月 8日(土) 休日営業  
(大成会あじさい祭り)
- 6月13日(木) 胸部X線
- 6月22日(土) 休日営業

