

No.88

令和元年7月号

てとて



発行元 社会福祉法人 福島市社会福祉協議会  
所在地 福島市森合町10-1  
福島市保健福祉センター2F  
TEL 024-533-8881  
FAX 024-533-8879  
E-mail fukkou@f-shishakyo.or.jp



梅雨の季節になりました。気温の低い日や蒸し暑い日など、体調を崩しがちになりやすいこの時期、体調管理に気をつけてください。



福島市内に避難されている方の集いの場として開催している  
ホッとサロン『てとて』は、

**毎月1回 第4水曜日**

に福島市保健福祉センター  
で開催します。

## ホッとサロン「てとて」のご案内

- ★7月24日 【ハーバリウム ボールペン作り】  
会場 福島市保健福祉センター 4F 第一保健指導室  
住所 森合町 10-1 栄養指導室  
電話 533-8881
- ★8月28日 【笹谷保育所 園児との交流】  
会場 福島市保健福祉センター 5F 大会議室  
住所 森合町 10-1  
電話 533-8881



# 健康情報【夏風邪について】

## 治りにくい夏風邪こそ油断大敵！！



夏になると暑さのために体力を消耗して抵抗力が落ち細菌やウイルスに感染しやすくなります。高温多湿になる梅雨の時期から流行し始めて7月になると毎年ピークになります。

### ○夏風邪対策

- ・室内のクーラーは適温適湿にする。

	適温 (℃)	適湿 (%)
夏	25~28	55~65
冬	18~22	45~60



- ・お腹にはタオルケットをかける。(腸の動きを低下させないため)
- ・睡眠を十分にとる。(体力をつけて免疫力低下を防ぐ)

### ○それでも夏風邪をひいてしまったら

- ・こまめな水分補給。
- ・できるだけ安静にして布団で休むように心がけましょう。



6月11日(火)リフレッシュツアー「さくらんぼ狩り」を実施しました。梅雨に入ったばかりでしたが、当日は雨も降らずに美味しくサクランボをいただきました。



ご参加いただいた皆様、ありがとう

ございました。



皆さまからのご意見、ご感想お待ちしております

No.88

令和元年7月号

てとて 

発行元 社会福祉法人 福島市社会福祉協議会  
所在地 福島市森合町10-1  
福島市保健福祉センター2F  
TEL 024-533-8881  
FAX 024-533-8879  
E-mail fukkou@f-shishakyo.or.jp



梅雨の季節になりました。気温の低い日や蒸し暑い日など、体調を崩しがちになりやすいこの時期、体調管理に気をつけてください。

福島市内に避難されている方の集いの場として開催している  
ホッとサロン『てとて』は、

**毎月1回 第4水曜日**

に福島市保健福祉センターで開催します。



## ホッとサロン「てとて」のご案内

★7月24日 【ハーバリウム ポールペン作り】

会場 福島市保健福祉センター 4F 第一保健指導室  
住所 森合町10-1 栄養指導室  
電話 533-8881



★8月28日 【笹谷保育所 園児との交流】

会場 福島市保健福祉センター 5F 大会議室  
住所 森合町10-1  
電話 533-8881



