



毎月1日発行

天気の良い日は外で歩こう！

# てくてく通信



いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田 B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀  
C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山 D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

2020.7.1 vol.111

最初に、てくてく通信6月号をお届けできなかったことを深くお詫びします。理由は、コロナ禍で、いつものようにデータ転送で皆さんにお会いしたり、ブロック会議を開催したり、文化的カリキュラムで皆さんとどこかにご一緒に出かける機会もなく、通信のネタ探しをしているうちに、発行の機会を逸してしまいました。今後は、このようなことにならないよう、準備を怠らないようにします。

## 夏場における感染症対策と熱中症予防

- (1) 屋内においては、室内換気に十分な配慮をしつつ、こまめにエアコン温度を調節し室内温度を確認しましょう。家庭用エアコンは空気を循環させるだけで換気の機能は無いからです。
- (2) マスク着用により、身体に負担がかかりますので、適宜マスクをはずして休憩することも大切です。ただし感染対策上重要ですので、はずす際は人との距離をとり、まわりに配慮し、周囲環境などに十分に注意を払って下さい。のどの渇きがなくても頻繁に水分摂取しましょう。
- (3) 体が暑さに慣れていない時期が危険です。人との距離に注意しつつ、室内・室外での適度な運動で暑さに体を慣れさせましょう。インターバル速歩も暑い時間帯を避けておこないましょう。



人との距離は取っても、人との社会的な距離は取らないように！

こんな時こそインターバル速歩を！ 関連本発売中です！

発行  
2020年5月25日  
出版社  
池田書店



発行  
2020年5月26日  
出版社  
宝島社



発行  
2020年6月25日  
出版社  
青春出版社



新型コロナウイルス感染症により年間計画の変更、イベントが中止になっています。9月以降に計画しているイベントに関しましては、状況をみながら、場合によっては内容を変更しておこなっていかねばと考えています。

日	「いきいき健康ひろば」今後の予定
7/2 (木)	<b>法船寺あじさいウォーク【中止】</b> 新型コロナウイルス感染症対策のため、7月まで予定されているイベントは中止になります。
9/3 (木)	<b>ウォーキングイベント</b> 【時間】 9:30～12:00 【内容】 市内ウォーキング
9/29 (火)	<b>岡田ウォーク</b> 【時間】 9:30～12:00 【内容】 岡田地区の周辺、早落城、ぶどう畑の中をウォーキング。
10月	<b>体力測定</b> 新型コロナウイルス感染症対策として、形態測定、採血と体力測定を別日におこなう2部制を検討しています。会員のみなさまのご協力も必要となってきます。宜しくお願い致します。
11/5 (木)	<b>秋のスカイパークウォーク</b> 【時間】 9:30～12:00 【内容】 信州スカイパーク内のコースを歩きましょう！紅葉には少し早いかもしれませんが、ウォーキングにはちょうどよい時期です。
11/17 (火)	<b>波田駅から歩きましょう！</b> 【時間】 9:30～12:00 【内容】 波田駅を出発して波田地区内をウォーキングします。普段なかなか歩かない道などコースに加えてみようと思います。
注)	※ 原則、屋外のイベントは <b>雨天、悪天候中止</b> とします。 ※ イベントの内容は変更になる場合もあります。 ※ イベントなどの最新情報は「てくてく通信」でご確認ください。

**JTRCのLINE** はじめてます!!

タイムラインに各種情報を配信♪ QRコードより登録をお願いします。



\*トーク機能で個別相談もできますが、返信までにお時間をいただく場合がございます。緊急のお問い合わせはお控えください。

\*情報をHPやインターネット動画サイトに掲載した際にLINEでお知らせします。こちらをご希望の方は、お友達登録していただいたあと、LINEトークで「LINEで情報提供希望」とメッセージをください。以前QRコードで登録していただいた方も「LINEで情報提供希望」とメッセージを送ってください。