

ほっと ほっこり まつおのわ



シリーズ 12

写真で紹介 松尾の魅力

写真提供「松尾写真の会」 笹川 一様



水田に映る松尾の青空



街のシンボル（樟の木）



「松尾写真の会」会員募集！

笹川一さんまでご連絡ください

(080-2446-6991)

2025

松尾学区

5月・6月の催し物

まつおコラム

5月から始める
熱中症対策

5月	7・21日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	12・26日(月)	筋力トレーニング 鈴川公民館
	14日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時~14時半) 歌声
6月	22日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半)
	4・18日(水)	筋トレ女性・メンズ 自治会館
	2・16日(月)	筋力トレーニング 鈴川公民館
	11日(水)	喫茶まつのを 松室店(13時~14時半)
	26日(木)	喫茶まつのを 鈴川店(13時~14時半)

都合により開催の変更や中止の可能性あります

熱中症は梅雨入り前の5月頃から発生します。特に5月はまだ汗をかくことに慣れていないため、急に気温が高くなると発汗がスムーズにいかず、熱中症のリスクが高まります。

熱中症にならないための5つの行動を実施して対策しましょう！

- ① ゆったりとした通気性の良い服で暑さを調整する
- ② 日傘や帽子で直射日光を避ける
- ③ こまめな水分補給
- ④ 暑い日は頑張りすぎない
- ⑤ 十分な睡眠をとる



あとかき 5月になり過ごしやすい気候になってきました。

5月は祝日も多く、万博が開催されたこともあり遠出をされた方もいるのではないのでしょうか。少しずつ暑い季節が近づいてきますので、体調を整えて夏を迎えましょう！

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！ ➡

