

AQUA通信

発行元：アクアメイト稲城 第22号 2020年9月
住所：東京都稲城市向陽台6-8 TEL：042-370-0580



夏祭り2020

～コロナウイルスに負けず楽しみましょう～

8/25(火)～8/31(月)夏祭りイベントを行いました。

今年のミニゲームは『叩いてウイルス撃退!』『倒せ!ウイルス!』『当てろ!ウイルスバスター』の3本と盆踊り。そして花火観賞でした。皆様ウイルス軍団をやっつける事はできましたか?

まだまだコロナ収束とはならず、不安もあるかと思いますが、楽しみながら運動をして、コロナウイルスに負けない身体を作っていきましょう♡



暑さで脱水『夏血栓』に注意しましょう!!

暑さが続く中、注意が必要なのが、脱水がもたらす『夏血栓』です。脱水が進むと血液中の水分が減り、血液の塊『血栓』ができて、血管が詰まってしまう恐れがあります。マスクを付けていると水分不足に気付きにくい為、こまめな水分補給をとるようお願い致します。激しい運動をしなくても、一日で排出される水分は約2.5ℓです。食事に含まれる水分が1ℓとすると、飲料水で1.2ℓとることが目安となります(^o^)

1日で1.2ℓと聞くと意外と難しく見えますが、1日を8回に分けて1回コップ1杯飲むと考えれば実施出来そうな気はしませんか? まだまだ暑い日が続くと思いますが、元気に頑張っていきましょう♡

文化祭開催決定!!

11/2(月)～11/7(土)サークル発表

11/9(月)～11/14(土)職員発表