

須崎洋蘭園 須崎道の駅

洋蘭園見学 **鯉の実演販売**

全5日程 総勢625名参加 名旅館の昼食と高知歴史文化を感じる旅

城西館でお食事

龍馬伝 幕末志士社中

全5日程開催された信寿会旅行も、皆様のおかげで無事終わることが出来ました。当日はどなたも大きな事故や怪我をされることなく、本当に良かったです。今回参加された方は、お食事やよさこい踊り、また職員の対応などなどいかがだったでしょうか？是非感想をお聞かせくださいね！！

かわしんでは、年金会員様を大募集中です。来年はさらに大人数での旅行ができることを職員一同楽しみにしております

こっちゃんもよろしくね*

詳しくは近隣の本支店取まで☆

参加型よさこい踊り♪

とさてらみ

歓迎 かわしん信寿会 御一行様

土佐おもてなし動王賞

熱中症を防ぐために 熱中症の発症は7～8月がピークです！！

熱中症の症状 筋肉痛やけいれん、大量の発汗、吐き気、めまい、顔のほてり、体のだるさ、まっすぐ歩けない、水分が補給できない……重症になると意識障害を起こすことも！！

熱中症の原因

「環境」の要因 急に暑くなった日は特に要注意！！ 気温や湿度が高い日。 閉めきった室内やエアコンのない部屋。油断しないで、家の中でも熱中症になるかもしれない、と考えましょう。

「からだ」の要因 高齢者・乳幼児・肥満の方・糖尿病や精神疾患といった持病 二日酔いや寝不足などで体調の優れないとき 下痢やインフルエンザでの脱水症状があるとき

「行動」の要因 激しい筋肉運動や慣れない運動をしたとき 長時間の屋外作業や、水分補給できない状況のとき

熱中症は予防が大切です！！

予防策

- のどの渇きを感じていなくても、こまめな水分・塩分補給
- 無理な節電はせず、扇風機やエアコンを使った温度調節
- 室温が上がりにくい環境の確保(換気・カーテン・すだれ・打ち水)
- 日傘や帽子、吸湿・速乾の衣類の着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
- うかうか昼寝はしない
- バランスのとれた食事をとり丈夫な体を作る。

体の中の水分不足は、熱中症以外にも脳梗塞や心筋梗塞など健康障害のリスク要因になります

* 周囲の人にも気を配り、尊い命を守りましょう。

信寿会新聞の発行のお知らせ

かわしんから信寿会会員様へ(当金庫に年金受取口座をご指定頂いているお客様へ)お届ける情報紙第4号です。当金庫の活動情報やお知らせをご案内します。

川之江信用金庫杯クローケー大会

かわしんふれあい行事紹介 コーナー

お遍路さん接待

少年サッカー大会

ゴルフコンペ

新入生紹介

今年4月に入庫したばかりの、かわしんの新しい仲間たちです！！

上分支店 豊田 直也くん	三島支店 矢野 隆貴くん	南支店 武村 真希さん	南支店 森實 哲くん	西支店 石川 真衣さん
------------------------	------------------------	-----------------------	----------------------	-----------------------

精一杯頑張ります。もしお店で見かけたら、ぜひお声かけください。上分支店でお待ちしております！

小さいころから野球をしていました。職場で四番ピッチャー目指して頑張ります！よろしくお祈りします！

毎日の出逢いに感謝して、明るく元気な笑顔で忘れず頑張ります。よろしくお祈りします！

全ての人に笑顔で元気になってもらえるように、日々精進しております。みなさん今後ともよろしくお祈りいたします。

気軽に声をかけてもらえるような職員を目指します。よろしくお祈りします！

みなさんのお近くの店舗で毎日頑張っています！これからよろしくお祈り致します。

梅雨 湿気対策・カビ対策

6月になり、そろそろ梅雨のジメジメの足音が…除菌・カビ予防の準備、はじめませんか？

1・カビの除菌 まずは、既に発生してしまったカビを除去しましょう！

カビの除菌には昔から酢を使いますが、今は消毒用エタノールスプレーを噴霧するという方法もあります。この場合は、噴霧と拭き取りを2回繰り返し、拭き取りに使った布は密封して捨てます。

2・在宅時の対策 カビ対策には、湿気を減らすことが重要です！

天気の良い日には窓を開けて換気しましょう。窓は風上と風下の両方を開けると、空気の通りがよくなります。また、朝や寝る前にエアコンをかけると、たった1時間でも湿気対策に大きな効果を発揮しますよ。

3・場所別の対策 寝室 一番長く過ごす場所です。朝起きたらすぐに窓を開け、換気しましょう。布団は晴れた日に干して乾燥させましょう。ベッドでない人は、布団は必ず毎日あげてしましましょう。

玄関 濡れた傘は、なるべく家の中に持ち込まない。下駄箱には市販の除湿剤や新聞紙を丸めて入れておくと湿気を吸ってくれます。備長炭シートで匂いを吸収する方法も、とってもオススメですよ！とにかく炭の力はすごいです！

押入れ 押入れにはすのこを敷いて、空気の通り道を作りましょう。押入れのふすまは開けて換気を心掛けて。

4・洗濯のコツ 一回の洗濯量を減らす。(梅雨の時期の部屋干しでは、乾きが遅くなる湿気の原因に) 室内干しには、換気しやすく空気の通りやすい場所を選ぶ。(臭い菌の繁殖を予防) 年に何回かは洗濯機のカビを取る。

キッチン 台拭きや布巾は洗ったら天日で干す。(雑菌を減らすため)

浴室 入浴が終わったらすぐに換気。お湯を残す時はしっかりとフタをす。こまめに掃除して、石鹸カス等、カビの栄養源を残さない。

以上のことに加えながら、今年もうとうとう梅雨を快適に乗り越えましょう！