

## 高西交流館だより

8  
VOL.33

照りつける日差しに、夏の盛を感じる季節となりました。毎日厳しい暑さが続いています。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

この時期は、こまめな水分補給や適度な休憩を心がけ、無理をせず過ごすことが大切です。室内でも熱中症になることがありますので、エアコンなども上手に活用しながら、元気に夏を乗り切りましょう。

## Information

## 交流館の避暑室を開放します

高西交流館では、8月～9月まで毎日、空き室を避暑室として開放しています。

**事前の使用申請などは必要ありません。**お散歩の途中で休みたくなった方、涼しい部屋で時間を過ごしたい方など、どなたでもお気軽にご利用ください。※飲食物や娯楽の提供等はありません。ご了承ください。

期間：8月1日（土）  
～9月30日（水）

平日 9：00～17：00

土曜日 9：00～12：00

（日曜日・祝日の開放はありません）

- 開放室は貸室の状況により調整します。
- 空室がない場合は利用をお断りすることがあります。事前にお電話等でご確認いただくと確実です。



## Health

## 健康管理のコツ

8月は、厳しい猛暑による夏バテや熱中症、冷房の効きすぎによる冷えや自律神経の乱れに注意が必要です。こまめな水分・塩分補給、室内の温度設定の調整、そして疲労回復に効果的な食材を意識して摂ることが健康管理の鍵です。

## Library schedule

## 移動図書館のお知らせ

| 日にち     | 時間          | 場所    |
|---------|-------------|-------|
| 8月7日（金） | 10：50～11：20 | 高西交流館 |
| 9月3日（木） | 10：50～11：20 | 高西交流館 |

check

移動図書館では、15冊まで借りることができます。テレビや新聞で話題になっている本など、探している本がありましたら、お気軽にご利用ください。

予約・リクエスト・その他問い合わせ  
Tel 932-7222（移動図書館担当まで）