

酷暑が続いていますが、皆さまお変わりはありませんか？  
水分補給、エアコン活用、炎天下の外出は控え帽子や日傘の利用等で熱中症を予防してください。



### 1. バス旅行（京都 嵯峨野トロッコ列車と酒どころ 伏見）のお誘い

お待たせしました。バス旅行のご案内です。家族、友人などお誘い合わせの上、参加下さい。詳細は別途配布のチラシを参照下さい。

**実施日；R6年9月30日(月) 雨天決行**  
**集合場所；西神中央ホンダ前 7時30分**  
**会費；西区会員 10,000円、一般 10,500円**  
**募集人員；45名（先着順です）**



行程；西神中央 8：00⇒⇒トロッコ亀岡駅⇒⇒トロッコ嵯峨野駅⇒  
⇒⇒城南宮(拝観と庭園散策)⇒⇒ｷｯｸﾗｯｯｶﾞ ｶﾝﾄﾘｰ(昼食と買物)…伏見(町並み散策)⇒  
⇒⇒叶匠壽庵寿長生の里(買物と散策)⇒⇒西神中央 18：30

参加を希望される方は、8/31(土)までに杉江 又は 中部までメールで連絡ください。

### 2. 西区会同好会会員募集

下記同好会の発足を計画中です。月1回程度の月例会を楽しみながら会員相互の親睦を図りたく会員を募集いたします。賛同し入会いただける方は、「氏名」「所属地域名」を明記の上、幹事までメールで連絡をお願いします。一定数会員が集まれば正式発足とし、詳細を連絡いたします。



①**グラウンドゴルフ** 幹事；松井英男 Mail；shitou41314@nike.eonet.ne.jp

経験不問。道具は無くてもかまいません。無料貸し出しもあります。

②**ウォーキング** 幹事；八尾芳樹 Mail；info@yao-ec.co.jp

近隣地域を中心に歴史探訪、自然散策を楽しみながらゆっくりペースで歩きます。



### 3. 令和6年度学校園ボランティア支援要請

グループ「わ」が、神戸市教育委員会から受託した「学校園ボランティア等派遣コーディネート業務」ですが、二学期の支援要請が来ています。

各地区担当役員から皆様に協力依頼を配信していますので、対応いただける方は、杉江まで連絡をお願いします。よろしくをお願いします。

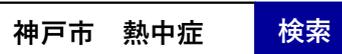


皆様のご支援をお願いします

### 4. 暑さ対策できてますか？ (神戸市チラシより抜粋)

**熱中症予防は命を守るために必要です。**

詳しくは⇒⇒



■ これだけは行いたい「熱中症対策」

#### ① **こまめな水分補給**

- ・のどの渇きを感じる前にこまめに水分を補給しましょう。寝る前にも水分補給しましょう。
- ・外出時は、飲み物を持ち歩きましょう。

#### ② **暑さを避ける**

- ・エアコンや扇風機の利用でお部屋を涼しく保ちましょう。
- ・外出時は、できるだけ炎天下を避け、帽子や日傘を利用しましょう。

■ 熱中症と思ったら、

- ①涼しい場所に移動、②冷たいタオルや氷等で首や脇を冷やす、
- ③水分・塩分の補給

