

# あさがお通信

## 第66号

令和3年6月19日発行  
発行:JA 鹿本鹿央支所 (36-3121)  
発行責任者:一安 募  
編集者:田代美羽

今年は過去2番目の早よど5月中旬に梅雨入りを迎え、ジメジメとした蒸し暑い日が続いています。こまめな水分補給・手洗いうがい・消毒を忘れず「熱中症とコロナに気を付けて楽しい夏を迎えよう！」



## 家の光7月号より

農作業中こそ気をつけたい  
**熱中症予防ガイド**



### 予防3原則

- ① **運動 + 牛乳** でからだづくり  
「ややきつめの速歩3分」を5セット。その1時間以内にコップ1.2杯の牛乳を飲む!
- ② **定期的な水分補給** と **休憩**  
農作業をする時は、20分おきに水分・塩分補給と休憩を!
- ③ **人がいない場所ではマスクをはずす**  
(ウイルス内の作業はしっかり距離をとり、慎重に判断!)

こんなときに注意!

- ① 暑くなり始めの時期
- ② 急に気温が上がった日
- ③ 熱帯夜



## 鹿央女性部総会が行われました!

4月14日、鹿央支所2階大会議室にて、鹿央女性部総会が行われました。

今回は、コロナ対策として3密を避けるため換気や人との間隔を取るために最小限人数の役員、リーダーの方のみで縮小して行われました。

令和3年度の役員・リーダーは2年度に引き続き以下の通りになります。  
令和3年度 役員・リーダー



鹿央支部長	副鹿央支部長	委員	委員
木村 里美様	田中 裕子様	米加田 智美様	田中 由美子様
上広	下岩原	BB	咲久楽

## がんばろう熊本!!

### 地域応援キャンペーン2021

期間:2021年7月1日~2021年9月30日

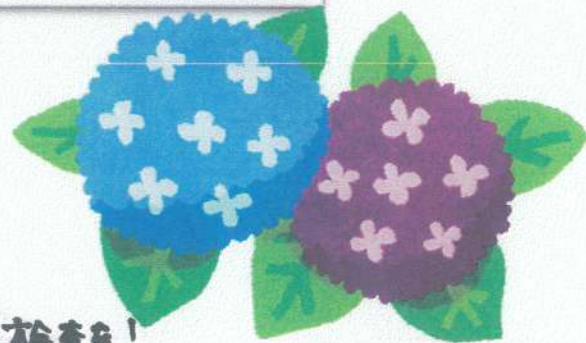
対象商品:①JAカード(一体型)②JAネットローン③JAネットバンク  
契約商品1商品につき

クーポン券

OR

よいぞうたためる保冷バック

プレゼント!!



## 大腸内視鏡検査を受けませんか?!

8月19日に鹿央支所で検査を受けられます! 自覚症状がなくても大腸がん検査を!

※ 申込書・詳細については別紙を西郵させていたがいてます。  
ご不明な点がございましたら、鹿央営農センターまでお問い合わせください。  
TEL: 36-3713



広報編集委員のつぶやき

本当にまだ6月なの?と疑うくらいに暑い日が続いています。みんさんはいかがお過ごしですか? 私は先日、友達の大ちゃんと一緒にお散歩に行きました! 久しぶりに下陽の下と歩いてたんだか健康になった気分です。(笑)

継続は力なり! お散歩が日課になまるといいな。