

## みんなでなかよく会では6月より単独型の短期入所オープン予定

名称	フレンドシップ1号館
施設形態	単独型短期入所
定員	6名
住所	日高市鹿山428-3

詳細はみんなでなかよく会のホームページをご覧ください

お問い合わせはホームページよりお願いします

## 水分補給について考えよう

人間の体内にはナトリウム、カリウム、マグネシウムといった電解質が含まれています。大量の発汗によって水分及び電解質が失われた時、水だけを飲むと、血液の電解質濃度が薄まります。すると、のどの渇きは治まりますが、電解質濃度を一定に保とうとするカラダの働きにより、水分を尿として排出してしまいます。これが「自発的脱水」です。この状態になると汗をかく前の体液の量に回復できなくなり、運動能力の低下や体温の上昇などが起こり、熱中症の原因となります。運動能力の低下や体温の上昇などが起こり、熱中症の原因となります。



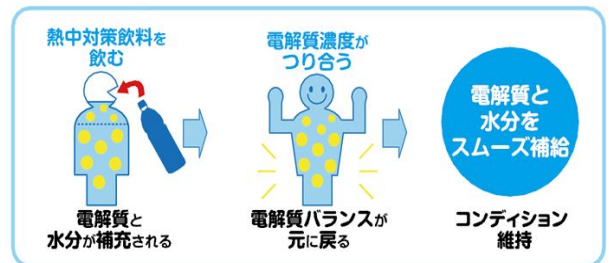
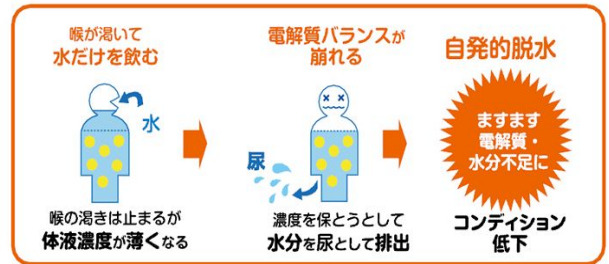
みんなでなかよく会ショップを  
楽天市場で開店中です



みんなでなかよくマン ポップコーン



チャレンジ1号館は皆さんの働きたい気持ちを大切にします



なかよくマン ポップコーンは下記の場所で販売しています

- 1: 関越自動車道 三芳PA上り線
- 2: 所沢温泉 湯楽の里 所沢市下富604  
ナトリウム泉で健康と美容効果抜群です、露天風呂、岩盤浴、ホットヨガ
- 3: ふれあい大樹 入間市上藤沢708-1  
地産地消の新鮮野菜、もちもちの団子、絶品うどん
- 4: 岩原スキー場 新潟県南魚沼郡湯沢町土樽731-79  
湯沢IC近くのスキーリゾート
- 5: 藤久 チャレンジ1号館前 うどんの名店  
お問合せはチャレンジ1号館へお願いします  
**チャレンジ1号館連絡先**  
〒358-0011 入間市下藤沢632-1  
TEL: 04-2936-9712 FAX: 04-2936-9713  
メール: info-challenge-1@minnadenakayoku.com

