

## 【ミニ講座】「心も体もリフレッシュ-いのちを守る入浴法」講座

講師：日本赤十字社東京都支部



↑ 冬場に起こりやすい「ヒートショック」について、未然に防ぐための入浴法やサウナ・露天風呂での危険性についてもお話がありました。



↑ 災害時にも活用できる濡れない足湯体験をしていただきました。少しのお湯でも体がぽかぽかと温まりました。災害時は、物資の備えだけでなく、知識を持つておくことが大切だとおっしゃっていました。



↑ お忙しい中、東信用組合 川村理事長と警視庁職員信用組合 後藤理事長にもご参加いただきました。