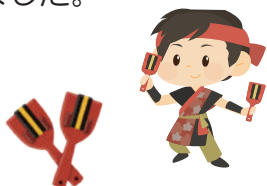


## 「文化部会」 国領サマーフェスタ

7月20日（土）国領サマーフェスタによさこいサークルが参加しました。暑い日でしたが調布市内の6チームが国領駅前の広場で満員のお客様と一緒に盛り上がりました。



## 「スポーツ部会」 バレーボール

7月28日（日）調布市の代表として、東大和市で行われた「市町村大会」でSHC 倶楽部男子バレーボールサークルが、決勝戦まで進みフルセットの末、見事優勝しました。



## 「スポーツ部会」 卓球

調布市小学校区対抗の団体戦に調和地区からは4チームが参加し、Aチームが見事優勝を果たしました。



## 猛暑・熱中症に注意！

**ポイント** 屋外でも家の中でも、こまめに水分補給を。汗をかいたら塩分も。



涼しい服装、帽子や日傘、日陰を利用して暑さを避けよう。



温度・湿度を計ろう。エアコン・扇風機を上手に使おう。



暑い時は無理をしない！  
直射日光を避ける！  
こまめに水分補給！



### -お願い-

寝不足や食生活が熱中症に直結します。体調管理が大切です。少しでも心配な場合、活動はお休みしてください。またお子様の体調は、保護者様がしっかりと管理してください。