

倭区 だより

6月16日(木)に倭のいきいきクラブでは「ちまき作り」をしました。団子をこねて丸めて、あんこをつつんで見る間に美味しそうな「ちまき」が出来上がってきましたよ。皆で一緒に食べると美味しいものです。毎月元気な顔を見るのが一番の楽しみだそうです。



猪小路 だより

6月26日(日)12名で今年2回目の竹林奉仕作業を行いました。うだるような暑さの中、竹林特有のやぶ蚊の襲来も受けました・・・

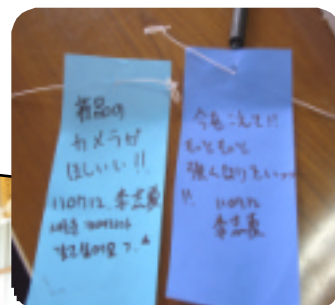


6月19日(日)恒例の映画上映会を開催しました。映画「弟」を2時間鑑賞。さすがに名作!!最後は「鬼の目にも涙?」で無事終了しました。



長田いきいきサロンちまきづくり

長田区では6月5日(日)いきいきサロンに集まって「ちまき作り」をしました。



北方いきいきサロン

国際交流で韓国ハンリム大学の学生3名が来られ、7月12日(火)新装なった北方公民館でいきいきサロンの皆さんと楽しい一時を過ごしました。短冊に願いを込めて(新品のカメラがほしい!!)(今をこえて!!もっと強くなりたい)(お金持ちになりたい)七夕飾りに取り付けて、ちまきも作りました。ちょっと難しかったようです。



北方公民館改修



6月12日と6月19日の2日間で、北方集会所の壁の改修作業を行いました。外壁をはがして、梁の補強、断熱材の貼り付けをし、防水シートで覆い、新しい板を打ちつけ作業は完了しました。北方に来ることがあったら是非一度見てください。北方の住民 齋藤より

スイーツ教室開催



5月22日(日)ふれあい部ではスイーツ教室を開催しました。今回は苺のムースとクレープシュゼットのオレンジソースに挑戦。親子でのお菓子作りはなかなかほほえましいものですよ。今度は君も参加してみよう!

フラワーアレンジ教室

ふれあい部では6月12日(日)23年度第1回目のフラワーアレンジ教室を開催しました。力作の一部をご覧ください。



ありがとうございました



振興協議会では5月29日(日)に皆さんの協力で、雨の中施設周辺の除草作業を実施、また総務企画部では7月10日(日)に夏の交通安全県民運動の一環で交通安全のポリをたてました。

今月の健康コーナー 「夏の水分の摂り方のポイント」

梅雨明けも、いよいよ夏本番となりました。熱中症対策等で、水分を摂る機会も多くなっているとは思いますが、ただ摂ればよいというものではないのです。汗をかいたり、喉が渴いたと感じた時には、すでに体内の1%程度の水分が失われています。また、10%が失われると脱水症状などが起こり、危険になると言われています。そこで、こまめに水分を摂ることは大切ですが・・・

コップ1杯程度(150~200ml)を少しずつ飲むのがおススメ。1度に多量の水分を摂ると、胃液が薄まり、食欲低下や消化に時間がかかる・・・などということにもつながってしまいます。あまり汗をかかないデスクワーク等でも、休憩時には水分摂取を!!汗をかいていないように思えても、冷房で除湿をしていると想像以上に水分を失っているのです。喉が渴く前に水分補給を。入浴後にはたっぷり水分補給を!!(ただし、アルコールは余計に発汗作用を引き起こすので要注意!!)ポカリスエットなどの清涼飲料水は、スポーツの後だけに、摂り過ぎると、糖尿病などを引き起こす恐れも・・・
記 鍋倉区 山岡加奈子