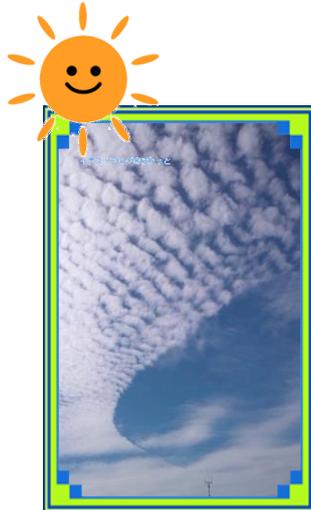


やわらぎ

2014年
8月10日
発刊

立秋が過ぎ、暦の上では秋ですが、暑い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。「立秋」とは二十四節季の一つで、地球から見た太陽の角度が135度となり、暑さの頂点となる日のことだそうです。暑い日はもうしばらく続きそうですが、正岡子規が【夏雲は岩の如く 秋雲は砂の如く】と詠んだように空を見上げて、秋の兆しを感じたいものです。



お知らせ



『障害医療証』の有効期限が、9月30日までとなっております。新しい保険証が届きましたら事務室までお持ち下さい。また、8月1日付けで更新された『後期高齢者医療被保険者証』をまだ、お持ちでない方は事務室までお願いいたします。

今月の川柳

雨上がり きれいに見える 耳納山
土用入り 暑さ感じる 陰暮らし

桑野 一枝

今月の行事

7月25日(月)にナプアウイフラスタジオさんにフラダンスを披露して頂きました。当日は3歳のお子さんや小学生のかわいいフラダンスもありました。常夏の島を思い浮かべるやさしいメロディーのフラダンス。みなさん、笑顔で夏の楽しいひと時を過ごしました。



夏は疲れが溜まりやすい季節。暑いからと麺類など簡単な食事ですませていませんか。夏バテは夏の終わり頃から症状がひどくなりがちです。その原因は主にビタミンミネラル、タンパク質不足と冷房による自立神経の乱れによるものと言われます。

＊夏バテを防止する食事法＊

- ①火を使った料理を食べる
- ②食事の品数を増やす
- ③冷たい炭酸飲料やジュース、ビールに注意
- ④水分は控えない

体調を崩さないよう、お気をつけ下さい。

管理栄養士



8月の予定

19日(火) 理美容
29日(水) 理美容
25日(月) 月行事

9月の予定

1日(月) 理美容
1日(月) 敬老会
(黄金川保育所)

