

NEWS LETTER

暑い日が続いていますが、みなさん夏バテしていませんか？8月は暑かったり、忙しかったりする為か、お休みする団体が多く、センターがいつもより寂しい感じがします。教室がお休みしている今だからこそ、講習会に参加してみたいか？センターでは8月31日にB棟にて「今の食生活の問題と食生活の基本について」生活習慣病の原因と食生活の基本についての講座を開催します。健康の情報が氾濫している世の中、今の食生活はどこかおかしいと思っっている方、食生活の改善を考え加している方はぜひ参加してみようか？参加費無料の要申し込みとなります。たくさんのご参加お待ちしております。



熱中症予防に

運動や作業を行う前に「アイススラリー」を飲むことにより体温を下げて、深部体温の上昇を抑制する効果があるそうです。アイススラリーとはシャーベット状の飲める氷と呼ばれている飲み物で、市販されていますが、自分でも作る事もできますよ。

〈用意するもの〉

- ・スポーツドリンク 100ml
- ・凍らせたスポーツドリンク 140 ml
- ・ミキサーやブレンダー

〈作り方〉

1. 材料をミキサーに入れシャーベット状になるまでかき混ぜるだけ！1分で出来上がります。

〈ミキサーがない場合〉

1. 140 mlのスポーツドリンクをジップロックなどのフリーザーバックになるべく空気を入れない様に薄く作る

2. 凍ったスポーツドリンクを袋のまま揉んだり叩いて砕き、100 mlのスポーツドリンクを混ぜて揉めば出来上がりです。



暑すぎて



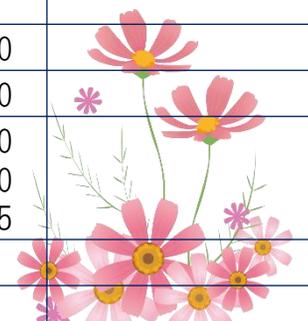
中庭に植えたヒマワリですが、暑さに強いと言われているのに咲く前に枯れてしまうのでは…と思っていたのですが無事咲いてくれました。植物にもこの暑さは辛いですね

シニア向け目の体操

目の体操をすることで脳を刺激して活性化できるため、認知力を上げる効果も期待できます。ポイントは、顔は動かさずに目だけを動かすことです。

- ①両目を右左交互に5回動かします。
- ②両目を上下交互に5回動かします。
- ③両目を斜め方向に上下交互に5回動かします。
- ④③の反対側の斜め方向に上下交互に5回動かします。
- ⑤大きく眼球を2周回します。
- ⑥⑤と反対向きで2周回します。

9月の予定

日	曜	内容	時間	事前申し込み
1	日			
2	月	休館日		
3	火			
4	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
5	木	大型バス抽選会	9：10～ 9：30	
6	金	ふれあいサロン	10：00～11：00	
		ヨガ	13：15～14：30	
		ヨガ	18：00～19：15	
7	土			
8	日			
9	月	休館日		
10	火	ヤマハマちかどエクササイズ	11：00～12：00	定員一杯
11	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
12	木			
13	金	絵画の集い “一本の筆,,	10：00～12：00	要申し込み
		カラオケ広場	10：00～16：00	
		ヨガ	18：00～19：15	
14	土			
15	日			
16	月			
17	火	休館日		
18	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
19	木			
20	金	ヨガ	13：15～14：30	
		ヨガ	18：00～19：15	
21	土			
22	日			
23	月			
24	火	休館日		
25	水	音楽体操（水曜体操）	14：00～15：00	
26	木	健康相談		
27	金	絵画の集い “一本の筆,,	10：00～12：00	要申し込み
		ヨガ	13：15～14：30	
		ヨガ	18：00～19：15	
28	土			
29	日			
30	月	休館日		



※予定表には、教養教室や同好会の予定は入っておりません。

お問い合わせ・申込 A棟:電話 043-486-5151

南部地域福祉センター 指定管理者 社会福祉法人 愛光