

# 三永地域センターたより

8月号 平成28年8月1日発行

☎・FAX 082-426-0741



## 活動報告

料理教室 6/30(木)

今や畑のトマトが旬！日村先生の指導で卵とトマトのふわふわ炒め・ツナマヨとトマトのサラダ・パンケーキとトマトジャム・杏仁トマトなど栄養たっぷりのトマト料理でした。



法律講座 7/7(木)



広島大学大学院客員教授の佐藤 勇先生を招き、民法の相続分野の見直しについて、配偶者の居住権の保護・寄与分制度の見直し・相続人以外の者の貢献の考慮・遺言作成の緩和などの説明を聞く。

健康講座 7/11(月)



ふるさと塾 7/9(土)

手作りの防災かるたを作りかるたとりをしました。災害から身を守る、大事なことをこどもに伝え記憶に残す。いざという時その子の命を救うことになります。



もしかして私はかくれ脱水予備軍！「明日から」では遅い！まずは「今すぐ」水分補給！いつもよりコップ2～3杯は水・お茶の量を増やす。いざという時は経口補水液。東広島市健康増進課のみなさんの説明を聞く

## 生花教室 7/14(木)

講師の末釜 美智恵先生の指導で初夏の花を生けていただきました。黄色いひまわりが際立ってさわやかに咲き、初夏にふさわしい生花でした。



一日の仕事を終え、冷えたビールをグイッと飲む楽しみは何ものにも代えがたいものですが、飲みすぎるとアルコールが分解され、エネルギーを生じ汗をたくさんかき、そのため血液は濃く固まりやすく、心筋梗塞や脳卒中の原因になることが多いそうです。

また、痛風発作は夏に起こりやすいので高尿酸血症の人は気をつけて。

逆に適量であれば食欲が湧き、栄養のバランスのとれた野菜たっぷりの食事にすれば、心臓病や脳卒中の予防に役立つことが研究で明らかにされているそうです。

「ビールを上手に飲んで夏を健康に過ごしましょう」

8月の健康コラムから

## 8月の講座案

平成28年度三永地域センター主催  
「賀茂吹 サマーコンサート」開催  
日時 8月28日(日) 14:00 開演  
(13:30 開場)  
場所 三永地域センター大ホール  
入場料 無料  
※ 詳しくは同封のチラシで

ふるさと塾  
日時 8月20日(土) 9:00~11:00  
場よ所 研修室  
内容 かんたん工作  
講師 岡野 幸子 先生  
末釜 美智恵 先生



囲碁教室  
日時 毎週火曜日 13:00~17:00  
場所 研修室  
講師 有川 彰雄先生



フォトサークル  
日時 8月17日(水) 19:00~21:00  
場所 研修室  
講師 石丸 正喜「みなが山水会」会長  
内容 三永の魅力を写真で残す

※ 多数ご参加ください。