

三永まち協たより 8月号

三永まちづくり協議会 082-426-0741

第18回 三永区民盆踊り大会

日時：平成27年8月8日(土) 19:00~21:00

会場：三永小学校グラウンド ※雨天中止

詳しくはプログラムをご覧ください。

今年度は盆踊り大会が開催されます。 三永の夏の思い出に...

“踊る区民に見る区民 同じ区民なら 踊らにゃ損々”



ファイナーシは恒例の
打ち上げ花火



推進協の夜店も出店!!

みんなの掲示板

地域に発信したいお知らせがありましたら地域センターへ、『三永まち協たより』をご活用ください。



げんきっこ 夏祭り

8月7日(金) 10:00~14:00

会場:三永地域センター

三永地域センターで活動している『げんきっこクラブ』の夏祭り!!
ゲームやフリーマーケットや出店など盛りだくさんのイベントです。

ぜひ 遊びにお越しください ♪ ♪



↑ 今年の夏祭り!!



お知らせ

三永まちづくり協議会 ミュージックベル教室 参加者募集!!

爽やかなベルの演奏をご一緒に奏でませんか?興味のある方は是非一度見学にお越しください。
練習日・時間に変更になりました。毎月第4月曜日10:00~12:00です。

日 時:毎月第4月曜日 午前10時から12時
場 所:三永地域センター



是非一度見学にお越しください。



STOP!!熱中症

熱中症は脱水症からおこります、もしかしたら「かくれ脱水予備軍」になっているかも。
体がだるい、汗がベタつく、口の中が渴いているなどの症状はもう危険なサインです。

- ◎のどが渴いたと思う前に水分をこまめに摂っていますか?
- ◎起床後・入浴の前後・寝る前・夜間トイレに起きた時水分を摂っていますか?
- ◎正しい食生活を心がけ体力を落とさないようにしていますか?



たくさんの汗をかいたり体調の悪い時は経口補水液やスポーツドリンクを利用しましょう。
「経口補水液」は脱水予防に有効な吸収の良い飲み物です、ご家庭に常備しておくともよいかもしれません。

ちなみにビールなどのアルコールは水分補給にはならず、逆効果だそうです。

手の甲の皮膚を引っ張り上げて戻するのに3秒以上かかると・・・
かくれ脱水だそうですよ、ご用心あれ。

