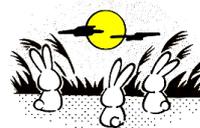


# 三永地域センターたより



9月号 平成28年9月1日発行

☎・FAX 082-426-0741



この夏、体調を崩した方が多くおられると思います。最も多いのが、水分の摂りすぎと冷やしすぎによる体調不良です。冷え性でお悩みの方は、水分の摂りすぎと、クーラーによる冷やしすぎには特に注意です。

雑誌などでは、体内浄化法で一日2リットルの水を飲むことを勧めているようですがこれはすべての人ではありません。外で体を使って仕事をされる方は、たくさんの汗をかくので、これぐらいの水分と共に、梅干しや漬物と一緒に塩分の補給が必要です。水分のみ補給していると、ミネラルがどんどん汗で失われ、体が冷えて、夏バテします。これを腎虚（じんきょ）の夏バテと言います。一日中クーラーのきいた部屋で汗もかかずに、一日2リットルの水を飲むと体が冷え代謝が低下し疲れやすい・体が重い・頭が痛い・めまいがするなど、さまざまな不調を訴えやすくなります。冷たい水分の摂りすぎ・クーラーの冷やし過ぎなどに注意しましょう。

また、汗をかいた後は体がとても冷えて、冬よりも冷え性体質をつくりやすいことを覚えておいてください。

9月に入り暦の上では秋ですが、まだまだ暑さはつづきます。日常生活で正しい知識を持って、健康な毎日を過ごしましょう。

(健康コラムから)



## 講座報告

ふるさと塾 8/20(土)

盆明けの暑い最中でも、こどもたちは元気いっぱい。防災かるた・スティックボム・ジェンガなどのゲームを楽しんだあと、敬老会、接待茶会で使うパーフラワーを作ってくれました。



## パッチワーク教室 7/21~8/4

延べ3日間、これからの時期に  
使いたい鍋つかみ、いろいろ作  
りました。

講師は土居 百合子先生です。



## 9月講座案内

## げんきっこクラブ 8/2

今年も恒例の夏まつり  
元気な子どもたちが  
“大集合”



げんきっこクラブは第1・2・3金曜日に三永地域センターで活動中の子育てサークルです。未就園児とお母さんの参加お待ちしております。お気軽に見学に来てください。

## 敬老会のお知らせ

日時 9月11日(日) 10:00より受付

場所 三永地域センター

### ふるさと塾

日時 9月10日(土) 9:00~11:00

場所 大ホール

内容 接待茶会の練習

講師 岡野 幸子 先生

未釜 美智恵 先生



### 生花教室

日時 9月8日(木) 13:30~16:00

場所 研修室

講師 未釜 美智恵 先生

「身近な素材を生かして  
花をたのしむ」



### フォトサークル

日時 9月21日(水) 19:00  
~21:00

場所 研修室

内容 三永の魅力写真を残す

講師 石丸 正喜「三永山水会」会長



### 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



