



Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です

〈社会行事〉・2日 半夏生 ・7日七夕 ・20日 海の日・土用入り
 〈地域行事〉・19日 ドリーム祭り

〈風物詩〉海の日は1995年(平成7年)に制定されて翌年より施行された日本の国民の祝日です。制定当初は7月20日であったが、2003年(平成15年)に改正されたハッピーマンデー制度により、7月の第3月曜日になりました。



◆ 6 月例会 * 参加者: 38 名

* 6 月誕生者(5 名)に祝い品をお届け。

* お楽しみは芹沢先生の踊り「明治一代女」クイズ・ジャンケン・ビンゴゲーム等で楽しい一時を過ごしました。

(楽しそうなランチ風景)



(真っ赤な)



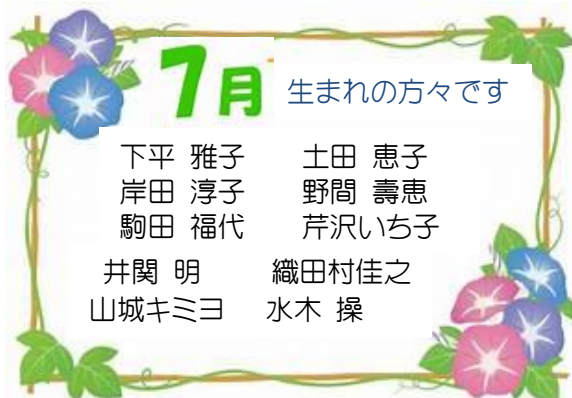
バス旅行
 らんちの風景

会員数	男	女	合計
当 月	34	66	100

7月の予定	日	曜	時 間	場 所
役 員 会	14	火	10:30~	資料室
月 例 会	16	木	13:30~	第1AB 資室
グラウンド ゴルフ	毎 週	月 水 木	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	1.3.4.5 週	金	13:00~	第1 AB 室
写経の会	14	火	14:00~	第1 B 室
カラオケ	2.4 週	水	13:00~	ゆず
清 掃	5	日	7:00~	第1公園

エル・エル俳句

病にも休日欲しき夏祭り (すだち)
 裏木戸や猫が飛び出す梅雨晴間 (の こ)
 秘めごとは釣鐘草の鐘の中 (いずみ)
 二度巡る満月輝く皐月空 (あ い)
 夏めくやきょうは私をもてなす日 (ま こ)



7月

生まれの方々です

下平 雅子 土田 恵子
 岸田 淳子 野間 壽恵
 駒田 福代 芹沢いち子
 井関 明 織田村佳之
 山城キミヨ 水木 操

≪ 会員投稿 ≫

熱中症対策

「水分を」こまめにとろう

のどの渇きを感じる前でも、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲み物は、水分を補いやすく、汗で失われた塩分の補給にも役立ちます。



「塩分を」ほどよく取ろう

塩分をとりすぎる必要はありませんが、毎日の食事で適度に補いましょう。沢山汗をかくときは、特に意識して塩分を補給してください。ただし、医師から水分や塩分の制限を受けている場合は、相談のうえ指示に従いましょう。



熱中症を防ぐには、暑さに負けない体づくりが大切です。初夏のうちから無理のない運動を続け、食事と睡眠をしっかり整えましょう。

「睡眠環境を」快適に保とう

通気性や吸水性に優れた寝具を選び、エアコンや扇風機も上手にを使って、眠りやすい環境を整えましょう。就寝中の熱中症を防ぐだけでなく、十分な睡眠が翌日の予防にもつながります。



「丈夫な体を」つくろう

栄養バランスのよい食事と十分な睡眠を心がけ、暑さに負けない体をつくりましょう。日ごろから体調を整えることが、熱中症にかかりにくい体づくりにつながります。

(13-1001 中川 純一)