

梅雨時期の過ごし方

雨が続きジメジメと湿った日が続く梅雨は、全ての人のバランスが乱れやすく、体力が低下する時期です。

免疫力も低下するので気温の急な変化に対応できず風邪もひきやすくなります。

この時期は特に体を冷やさないように注意しましょう。

晴れると気温が上がり、湿度が高くムシムシするので、冷たいものが欲しくなってしまいますが、これらは体を冷やし、消化力を弱めることになりますので、夏バテの原因にもなりますので、気をつけましょう。

<快適のヒント>

- ・睡眠時間を確保して早寝を心がける
- ・体力が低下しているので、運動は轻めに
- ・裸足で歩かない（足元から冷えてきます）
- ・煮物などの温かい食事がおすすめ

<お知らせ>

☆ 6月/7月のマッキーはうす（第1木曜日）

（三津 ひだまりの家の横）

6月6日・7月4日 両日とも14:00～15:30

○マルマポイントセラピーで体の循環を活性化

○体を優しく整えます。

心理学チェック、健康相談など。

お時間合う方お越しください。

中の村サロン(三津)

人権センターヨガ菜の花



協力隊通信

回覧

安芸津町

発行：令和6年 6月1日

6月号



浅田 眞紀子
あさだ まきこ

活動テーマ
健康増進

裏面あり

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

みなみサロン（風早）



風早ヨガ



キッチン花配食手伝い（三津）



人権センターヨガ（木谷）



活 動 内 容

- 人権センター（木谷）のヨガ2クラス
毎月第1・第3木曜日：午前
毎月第2・第4火曜日：午後
 - 生涯学習センター研修室304ヨガ2クラス（三津）
毎月第2・第4水曜日：午後(13:30～、15:00～)
 - 風早地域センターヨガ講座：毎月1回火曜日10:00～
 - 木谷地域センター主催講座（月1回 10:00～11:00）
 - みなみサロン（風早）マルマポイント・ストレッチ
 - 中の村サロン（三津）交流・タッピングタッチ体験
 - マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）
 - VIM体操・楽健道コラボセミナー受講
 - アーユルヴェーダ婦人科疾患セミナー受講
- ◎今月お会いした方（延127人）ありがとうございます！