

夏の過ごし方

8月は一番暑い時期です。体力や食欲、消化力が1年のうちで最も低下します。

体力をつけようとしてスタミナ料理を食べたり、冷たいものを摂りすぎたり、冷房を強くして冷やしすぎると体力を消耗し、夏バテになってしまいます。

汗をかいて水分が足りなくならないよう、しっかり水分補給をし、消化の良いものを食べるようにしましょう

水分は氷を入れると消化力を落としてしまうので常温で。汗がたくさん出るため腎臓の働きが悪くなりがちですが、沸かした麦茶を冷まして飲むと腎臓の働きにも良いです。

太陽が高い時間の外出は避け、熱がこもるタイプの方は、夜、月光浴がおすすめです。月の光は体の熱を冷ます作用があります。

<お知らせ>

☆ 8月/9月のマッキーはうす (第1木曜日)

(三津 ひだまりの家の横)

8月1日・9月5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 8月1日

8月号



浅田 眞紀子
あさだ まきこ

活動テーマ
健康増進

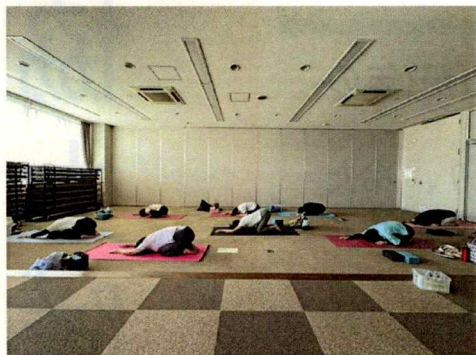
裏面あり

<お問い合わせ・ご相談>

安芸津支所地域振興課内

TEL：0846-45-1100

<ののか304ヨガ（三津）>



<キッチン花配食手伝い>



<みなみサロン（風早）>



<人権センターVIM体操（木谷）>



<マッキーハウス（阪田記念館・三津）>



<木谷地域センター講座>



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
- 生涯学習センター主催ヨガ講座（全8回）
- マッキーハウス（三津）（ひだまりの家の横）
- 中の村サロン（三津）交流
- 人権センターVIM体操 第1水曜日午後
- 地域おこし協力隊合同説明会参加

◎今月お会いした方（延258人）ありがとうございます！