

## まだまだ続く残暑の過ごし方

9月は暦の上では秋でもまだまだ残暑が厳しい時期です。

朝晩の気温は少しづつ過ごしやすくなりますが、昼間との気温差が大きくなってきますので、気温と自分の体調に合わせて衣服の脱ぎ着を怠らずきちんとすることが大切です。

この時期までにしっかり汗をかいていないと、体に溜まった熱が台風の風に煽られて外に出てきます。

風邪をひいて熱が高く出たり、消化機能に影響が出たり、免疫力が低下し体調を崩しやすくなります。

太陽の高い時間の外出や活動は控え、日没後の月光浴はからだをクーリングする効果があります。

食事に関しては、酸味、辛味、油物はなるべく控え、消化機能を弱らせないようにします。

緑黄色野菜、牛乳、緑茶はこの時期の体にとってとても良い食材です。意識してとりましょう。

季節の変わり目は、どんな人もバランスを乱しやすい時期

旬のものを使ってからだのバランスをととのえましょう。

### <おすすめレシピ>

- ♡ にんじんのきんぴら（ごま油は少なめに）
- ♡ かぼちゃの昆布煮（昆布は柔らかくなるまで）

など、旬の野菜を使用してシンプルな味付けで素材の良さを引き出し、しっかり効能をからだに取り込みましょう。

### <お知らせ>

- ☆ 9月/10月のマッキーはうす（第1木曜日）  
（三津 ひだまりの家の横）  
9月5日・10月3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。

回  
覧

# 協力隊通信

安芸津町

発行：令和6年 9月1日

## 9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）>



<人権センター菜の花ヨガ（木谷）>



<人権センターヨガ（木谷）>



<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）
  - ☆ マッキーはうす（三津）（ひだまりの家の横）
  - ☆ 自立支援センターつばさ：タッピングタッチ&ストレッチ
  - ☆ 安芸津地域拠点性再生会議出席
  - ☆ カレー料理教室レシピ練習
- ◎今月お会いした方（延120人）ありがとうございます！