

## 秋の過ごし方

秋は環境も気持ちも変化しやすい時期です。

特に、気候の変化が激しい時期なので、その日その日の気温や天候を考慮して、衣服を選択しましょう。

羽織れる上着は必ず持つように、これを気をつけるだけで、体調を保つことがたやすくなります。

10月に入ると朝の気温もかなり低くなっていくので、寝る時の寝具はその時に合わせ寒くならないように気をつけましょう。

寒いと眠りも浅くなり、疲れが取れにくくなります。

夏の寝苦しさもなくなり快適に睡眠をとれる時期なので、しっかりと熟睡できるよう自分の体の声を聞いてみましょう。

「冷えは万病の元」、冷たいものを摂り過ぎず、体を温めて、運動にも適した季節ですのでスポーツを楽しむのも良いですね。

痛みや違和感を感じたら、それらを軽減する「VIM体操」がおすすめです。

毎月第1水曜日午後13:30~14:30、人権センターにて行っています。

興味のある方はご連絡お待ちしております。

<この季節に取り入れたい食物>

- かぼちゃ（自然な甘さが心に満足感を与えます）
- かぶ（優しい甘みが心を穏やかな幸福感で包んでくれます。疲れや心配事が重なった時に良いです。）
- さつまいも（滋養があり、安定した精神力をチャージするのにおすすめ）

### <お知らせ>

☆ 10月/11月のマッキーはうす（第1木曜日）

（三津 ひだまりの家の横）

10月3日・11月7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。

VIM体操、健康相談など。

お時間合う方お越しく下さい。

回覧

# 協力隊通信

安芸津町

発行：令和6年 10月1日

## 10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

<VIM体操（木谷人権センター）>



<木谷地域センター講座>



<みなみサロン（風早）>



<ふれあい夏まつり>



## 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）
  - ☆ 道の駅湖畔の里福富「防災フェア」にヨガ&ハンドトリートメントで参加【8月11日(日)、8月17日(土)、8月18日(日)】
  - ☆ 「あきつふれあい夏まつり」準備・当日・片付け参加
  - ☆ 人権センターVIM体操
- 今月はイベントが2回あり、たくさんの方と交流することができました。  
ありがとうございます。