



敬老の日に祝い品(洗剤)をお贈りします

幸まちづくり協議会福祉部会の事業として、9月23日(水)から、次に該当するご家庭にお届けします。

令和2年9月1日現在幸地区にお住まいの方

*70歳以上の一人住まいの方(昭和25年9月23日以前の生まれ)

*80歳以上の高齢者のみ(夫婦・兄弟姉妹)でお住まいの方
(昭和15年9月23日以前の生まれ)



コロナの夏を乗り切る！夏バテ予防法

○夏バテの症状

夏バテとは、医学的な症状ではなく、高温多湿の夏の暑さによる体調不良の総称で、主な自覚症状としては、「食欲がない」「よく眠れない」「疲れがとれない」「やる気が起こらない」などで、自律神経の乱れが原因と考えられています。

○夏バテの予防

1、バランスの良い食事

暑いからといって、冷たいものを摂り過ぎると胃腸に負担がかかり食欲不振を引き起こします。また、さっぱりした味覚の食事に偏ると、必要なエネルギーやビタミン、ミネラルが不足します。主食、肉、魚、緑黄色野菜、大豆食品、発酵食品などバランス良く摂り、体力保持に努めましょう。

2、十分な睡眠

睡眠は心身の疲労を回復させます。十分な睡眠と規則正しい生活習慣を身に付け、体力保持に努めましょう。30分程度の昼寝も効果的。

3、軽い運動

毎日の軽い運動は、エネルギーの消費を促し食欲を増進させます。無理をしない範囲で体を動かしましょう。
(厚生労働省健康推進課資料より)



夏の夜の思い出



テレビも無く娯楽の少なかった子ども時代、海軍の水兵だった父は夏の夜、縁台に寝そべり星空を眺めながら、戦争の話をよくしてくれました。海では星座が必要だった事、モールス信号の話、海に落ちた時の話、兄と妹と私は真剣に聞き入ったもので、懐かしい夏の夜の思い出です。

62歳で亡くなった父の左肩には、鉄砲の弾が当たった大きな傷跡がありました。 岩坂 美枝子

編集後記

今夏は残念ながら子どもたちが楽しみにしていた水泳授業が無くなってしまいました。

これから夏本番になってきます。

熱中症対策をしっかりしていきましょう。(H)

☆お知らせ☆

- *運営委員会
8月5日(水)
13:30
- *広報委員会
8月7日(金)
10:00
- *文化部会
8月27日(木)
13:30

新築・中古・リノベ・土地
住まいのことなら

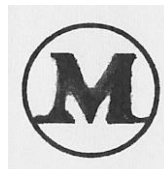
KOKORO HOME

北山建築

0598-25-2820 松阪市新町.995



機械工具・伝動装置
精密測定工具一般



株式会社 宮園機工

松阪市大黒田町 1830-2

TEL (0598) 23-5486(代)

FAX (0598) 26-7130

大人のための参加型音楽講座「ボイスで元気アップ！」2020版

音楽で元気アップ！

新型コロナウイルスの流行で様々な活動が制限されています。
今年「大きな声を出す&息があがる」活動を控えたプログラム。
音楽を楽しみながら、心と身体の健康につなげましょう！



<内容>

- ・朝ドラ ミニコンサート
「歌とピアノで "生" エール」
- ・指揮者気分で簡単エクササイズ
- ・目の体操「ピアノで愛♡EYE」など

<講師> 音楽のアトリエMUSICANO
ソプラノ 杉本佳代 ピアノ 飯柴恵子

令和2年 **8/27** (木)

幸公民館 松阪市殿町1198-2

【時間】10:00～11:00

【参加料】無料 ※要申し込み、先着20名

【持ち物】マスク、お茶などの飲み物

【主催】幸まちづくり協議会 ☎0598-23-9549

<申込方法>

幸公民館に直接ご来館のうえ
申込用紙を提出してください。

※締め切り8月20日(木)まで



キリトリ

大人のための参加型音楽講座「音楽で元気アップ」に申し込みます

名 前	ふりがな	年 齢	性 別
		歳	男 ・ 女
住 所		電 話	

※緊急の連絡が生じた場合に使用しますので、講座当日に連絡がつく電話番号をご記入ください。