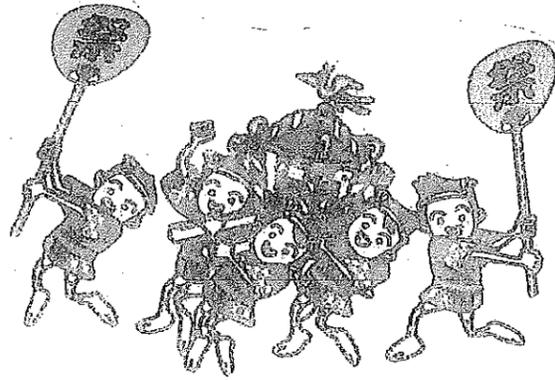


わっしょい!

わっしょい!

ワッショイ!

ワッショイ!



今年の夏祭りは8月6日(土)です。夏休みの思い出づくりに、是非とも子供御輿に参加して下さい。保護者の皆さんも、子供さんと一緒に御参加下さい。

遠くからお孫さんが来られるご家庭もあるかと思えます。お爺ちゃん・お婆ちゃんも、お孫さんと一緒にご参加下さい。

法被の申し込みを電話で受け付けます。

月～土の900～17:00、事務局(23-9008)にTELして下さい。
住所とお名前、電話番号、法被の枚数とサイズを知らせて下さい。

法被のサイズ

サイズ	身長	身幅	身丈
A	～100cm	40	55
B	100cm～120cm	46	61
C	120cm～140cm	48	67
M		60	76
L		65	80

「夏祭り実行委員会」

23日(日)10:00、事務局で法被をお渡しします。ご都合の悪い方は、ご自宅にお届けします。

7月19日(火)は

楽食＝「おやつ」の日です!

今月の楽食は「おやつ」です。蒸し暑い日でも“一つ摘まんでみようか……”とだけ思っただけのように「白玉あんみつ」をお届けします。冷たく冷やしてお召し上がり下さい。

当日留守をされる方は、その旨をセンター受付(21-1600)にTELして下さい。(おやつは無料です。)

熱中症に注意!

熱中症というと、炎天下の作業やスポーツなどで起こるものと思いませんか?決してそうではありません。

湿度の高い室内でも熱中症にかかります。

四肢の痙攣、頭痛、めまい、吐き気、このような症状に気づいたら、まずはエアコンをつけて室内の温度を下げましょう。次に水分を補給しましょう。ここで大切なのは塩分と糖分の補給です。水だけを飲むと、血液中の塩分濃度が低下して強い痙攣を引き起こす危険があります。スポーツドリンクを常備しておきましょう。スポーツドリンクは体力の回復に効果的です。



この街に来てよかった!

会報 NO135号 H28.07.06

美奈宜の社地区
社会福祉協議会
コミュニティ協議会健康福祉部会

ラジオ体操を始めましょう!

子供の頃、夏休みになると、毎朝近くのお寺の境内でラジオ体操が始まりました。早起きが得意ではなかった私ですが、それでも毎朝、眠い目をこすりながらラジオ体操に参加した記憶があります。

さてそこで、「子供育成会」は、小学生の子供たちが夏休みに入る7月21日の朝から、センター中庭でラジオ体操を始めることにしました。

期間 : 7月21(木)日～8月31日(水)
 時間 : 6時30分～
 場所 : センター中庭
 参加者 : 幼児も大人も、誰でも参加自由

元気な子供たちに呼びかけます。暑い夏、ラジオ体操で元気に一日のスタートを切りましょう。

5丁目～7丁目にお住まいの皆さん、ご一緒にラジオ体操を始めませんか?決して無理をされることはありませんが、一度挑戦してみてください。申し込みの必要はありません。

