

# 春よこい!

まさない団地

談話室広報

H28年7月 NO.53

この時期に気を付けたい、梅雨特有のたるさ

## 「梅雨たる」

にご用心!



梅雨のこの時期肩こりがひどくなったり、だるい気分が続いたりなにかと体の不調を感じやすいものです。この不調の原因は主に3つ「低気圧」「湿邪」「寒暖差」です。低気圧、寒暖差はよく聞きますが「湿邪」は聞きなれないですよ。

これは体内の余分な水分によって消化器系に悪影響がおよび、だるさや、下痢、便秘、食欲不振、消化不良などを起こします。湿度が高いことによって、身体の代謝が落ちやすくなるこの季節にかかりやすい病気といえます。

「湿邪」は鶏肉や魚、大豆、乳製品などの良質なたんぱく質を摂ることで予防できるとされています。エアコンの除湿機能を手を使ってジメジメを取り除いたり、タンパク質を含む食品を摂ることを心掛けて、この時期を快適に過ごしましょう。



今回は東北ケアさんのイベントを載せてみましたよ(#^\_^#)  
7月にアメリカに帰ってしまうマークさんとウェンティさん。本当にありがとうございました



たくさんの思い出をありがとうございました(-\_-)☆

## 7月の行事予定

### お茶っこ&手芸

火曜日 13:00~15:00

木曜日 10:00~12:00



### 移動図書

7月 12日・26日 (火)

14:25~14:55



5日(火) 予防医学会 健康相談

13:30~14:30

8日(金) 味の素料理教室

10:30~13:00

25日(月) 楽しく体操・なんでも相談会

13:30~15:00

### ~ お願い ~



何度か自治会からお手紙が届いていると思いますが、ゴミ出しのマナーが悪いです。一部の方がマナーを守らないことで、守っている多くの方が嫌な気持ちになります。仮設に住んでいるみなさんが気持ちよく暮らせるよう、マナーを守ってゴミを出すようにしましょう。