

# 前段通信

前段談話室

NO52 (7月号)

随時発行

## 6月イベントの紹介

### 6月2日 楽しく体操

体操とはちょっと違い、セラバンドを使った、筋肉のトレーニング等の様々な運動を、その後はお茶っ会でした



### 6月17日 名倉さんのお茶会

名倉さん、静岡より車を運転して大槌で、お茶支援をして頂いております。まず、お茶を頂く前に「臭いと味」を感じてから、飲むとおいしく飲めますよ、笑いをまじえての楽しいお茶会でした。

### 6月20日 健康相談

熱中症を予防するには喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取ることが大事。喉が渇いてから水分を補給したら良いと考えがちですが、喉が渇いてからでは水分が失われすぎているという事があるようです。お茶、コーヒー、アルコールは利尿作用あり脱水症になりやすいので、水、麦茶、番茶、水に少量の塩分などの電解質と糖とがバランスよく配合された経口補水液の利用もいいそうです。



### 6月24日 ふれあいサロン



いつもは笑いの「男はつらい」とかの上映でしたが今回は50年~60年位前の『名俳優さん達』の(お茶漬け)上映してくれまして、なつかしくしみり見させて頂きました。

埼玉県から来て下さった方が玉すだれの演舞を、その後は、演歌カルタ取り会、上句を歌詞に合わせて歌で詠み、下句はそのつづきを取るカルタ、歌詞を覚えていないと、なかなか取るのが、むずかしいようでした。(^^) (百人一首)



## 7月イベント予定表

3日(日) お茶っこ相談会	遠野まごころネット	13:00~16:00
20日(水) 楽しく体操	包括支援センター	13:30~15:00
21日(木) 健康相談	予防医学協会	11:00~12:00
22日(金) ふれあいサロン	いわて生協	13:00~15:00