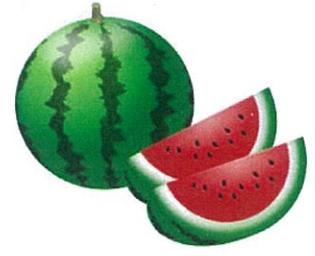


平成26年度



スイカの90%以上は水分で暑い季節の水分補給にピッタリ！体の中の不要なものを流す働きもするよ！

心も体も健康に！

らくらく養生訓

**ぬ** ぬるめの湯  
半身浴で体ポカポカ

毎日毎日の入浴剤を使うと香りを楽しむながら、体を温める効果があります。また、体を温めることで、免疫機能アップで病気の予防、ストレスなく、体を温める効果があります。さらに、体質にあつた疲れを改善、さらに、肩こりから頭痛の方へあなたはシャワーだけではなく、湯船につかることは、健康面でも意味があるんですよ。湯船につかる時間は、あなたのバスタイム。あまりの暑さにかかる負担を除きましょう。



# 高清水談話室だより

**ぬ** ぬるめの湯  
半身浴で体ポカポカ

**歳時記：**盆帰省や夏レジャーと外出が多く、地区では夏祭りや花火大会など、様々なイベントがあります。熱中症予防の冷房で体調を崩さないように注意しましょう。また、9月に向かい台風襲来の時期になりますので、非常用品の準備など、台風対策を忘れずにお願いいたします。

肩こりと肩こりからの頭痛の方へ

- 1、枕の高さを5cm程度とし、首にかかる負担を除きましょう。
- 2、起床後、昼休み、入浴時に肩から首を自分の手で少々痛いくらいマッサージを行ってください。
- 3、入浴後、肩～首、さらに腰までストレッチ体操を行ってください。  
★暑さでクーラー使う時間も長くなってきましたね！肩なども冷えて肩こりになっているかも？ストレッチ体操など毎日習慣づけることで、今よりも痛みがずっと楽になるかも！がんばっぺし！！

楽しい夏休み。花火や水遊び、事故等に気をつけてね！熊やスズメ蜂の被害も増える時期です、注意してください。まだ暑いけど、頑張って実りの秋を一緒に迎えましょう。



## 今月の作品コーナー



生協さんのふれあいサロンが開かれました！

箸入れとティッシュ入れを作りました。簡単に出るので作ってみたい方は、談話室に来て下さい。



愛知学院大学の学生さんがいらっしゃいました！

暑い中バスで15時間かけて学生さん達が球根植えキーホルダーなどを教えてくれました。若いパワーで元気な時間を過ごしました。



### 材料(4人分)

ゴーヤー	1本
さつま揚げ	2枚
砂糖	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
水	大さじ4
サラダ油	七味とうがらし

### 作り方

- 1、ゴーヤーは縦半分に切り、種とわたを除き、

5mmに切る。  
2、さつま揚げは1cm幅に切る。鍋にサラダ油を熱しゴーヤーを炒め、しんなりしたらさつま揚げを入れて炒める。  
しょうゆ、その他を加えて汁がなくなるまで炒め煮する。器に盛って、とうがらしをふる。

## お知らせ

13日～17日まで談話室は盆休みとなります。

## ～防災意識を高め、 万一に備える～

### 日頃からの準備！

- 非常持ち出し品の準備。
- 家族との連絡手段、避難場所の確認。
- 家具等の転落防止



### 地震が発生！

#### ○ 家の中にいたら

- まず火の始末。ガスの元栓を絞めましょう。
- 落下物や家具の転倒、ガラスの破片に注意。
- 慌てて家を飛び出さない。

#### ○ 自動車を運転していたら

- 道路左側に寄せる。
- 渋滞が予想される場所へは車で避難しない。
- ラジオを聞いて地震情報を得ましょう。

#### ○ 海辺、川岸にいたら

##### 台風が接近

- 台風情報を確認しましょう。
- 強風下での外出は危険です。



##### 集中豪雨

- テレビ、ラジオなどで気象情報を確認。
- 浸水に備えて家財道具は安全なところへ。
- 危険な土地では、いつでも避難できる準備を。