



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 めるめの湯
半身浴で体ポカポカ



毎日のバスタイム。あまりの暑さにあなたはシャワーだけですませていませんか？湯船につかることは、健康面で意味があるんですよ。疲労回復効果、免疫機能アップで病気の予防、ストレス解消に有効、スムーズな入眠、足腰の痛みやむくみの改善、さらに、体質にあった入浴剤を使うと香りを楽しめるだけでなく、体を温める効果がアップします。毎日の入浴タイムを、楽しみながら体をしっかりケアしてあげましょう。

湯船につかって健康促進

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。簡単に出来るので作って見たい方は、談話室に来て下さい。



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。

愛知学院大学の学生さんが
いらっしゃいました！

高清水談話室だより

平成26年度



■ 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、台風対策を忘れずをお願いいたします。

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ね。



今月の作品コーナー



頑張って作りました！



今年もゴーヤが実ってますね～、ゴーヤを使ったふだんのおかず、ほっとする一皿のレシピ紹介！

☆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、
万ーに備える～

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



地震が発性！

◎ 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。