



# おたっしゃ家 予定表

申し込み・問い合わせ  
 上市町社会福祉協議会  
 473-9300  
 おたっしゃ家（中央小学校内）  
 472-2716

月	火	水	木	金
	<b>1</b> 元気に体操	<b>2</b> 楽しい講話 稱慶寺 竹島宗人さん フォークダンス (スイートピー)	<b>3</b> 大正琴に 合わせ懐メロ (サフラン)	<b>4</b> 布で作る吊るし柿 1回目 
				★ <b>13:20 帰宅</b>
<b>7</b> 手芸教室 指導 山本逸子さん	<b>8</b> 習字教室 指導五十里鉄代さん	<b>9</b> いきいき体操 指導 有山静子さん ★ <b>13:20 帰宅</b>	<b>10</b> お不動さんの写仏 日石寺 中田さん	<b>11</b> ハーモニカにあわせ 歌おう (花水木)
<b>14</b> プラパン作り	<b>15</b> 健康相談、ミニ講座 研修医 折紙・工作	<b>16</b> 布で作る吊るし柿 2回目	<b>17</b> 座ってできる太極拳 指導富田さん谷さん 三味線に合わせ唄おう (剣民謡)	<b>18</b> ネコのおつまみ 深川 清子さん
<b>21</b> 敬老の日 	<b>22</b> 秋分の日 	<b>23</b> 体操して リフレッシュ 	<b>24</b> 誕生会 (9月生まれ) 楽しい英語 伊藤澄子さん	<b>25</b> マジックショー 吉浦さん, 明堂さん
<b>28</b> 手芸教室 指導 山本逸子さん	<b>29</b> 習字教室 指導五十里鉄代さん	<b>30</b> DVD鑑賞会		

★ 4日、9日は午後から職員研修会のため、13:20分～帰宅です。よろしくお願いします。

## 9月にでも要注意！夏バテ対策！

今年は、37度を超える異常な暑さでしたが、体調はお変わりありませんか？  
 暑中とは立秋(8月7日頃)まで、残暑とは(8月23日頃)まで指すようですが、近年は9月に入っても、  
 厳しい暑さが続くようです。  
 暑さが続くと体調を崩してしまう場合があります、これを一般的に「夏バテ」と呼んでいます。

### ～夏バテ対策～

- 食欲が落ちやすいので、量ではなく質、栄養の高い食品を摂取しましょう。
- ※大豆や豚肉、魚(うなぎ)牛乳、卵など疲労回復の効果のあるものを食べましょう
- 汗で失いやすいミネラルを補給しよう 脱水予防
- ※経口補水液など上手に活用しましょう (水1ℓに砂糖40g、塩3gあればレモン汁少々)
- 眠りの質を高めよう
- ※エヤコンや扇風機などを利用して快適な睡眠時間をとりましょう