

下記のとおり、中洲学区すこやかサロンを開催いたします。お友だちお誘いあわせてご参加ください。
 参加ご希望の方は、6月27日(金)までに中洲会館(電話585-2004)へお申し込みください。
 お電話をお待ちしております。

日時 7月10日(木) 午前10時~12時頃
 場所 中洲会館 2階大ホール
 対象者 中洲学区在住の概ね65歳以上の方
 内容 琵琶湖よし笛演奏ユニット“ほっとらいん”さんのコンサート♪
 参加費 無料



送迎バス(お迎え)の時間

小浜バス停 9:10⇒服部出荷場 9:15⇒新庄こすもす 9:20⇒立田出荷場 9:25⇒
 立田バス停 9:30⇒幸津川集落センター 9:35⇒にじいろ 9:40⇒会館



自治会すこやかサロンが開催されました♪

小浜自治会では5月1日(木)に晴れ渡る青空のもと誕生日のお祝い、湯たての神事見学、ダジャレクイズを楽しまれていました。17日(土)には、“はまっこカフェ”をオープンされました。



幸津川自治会では5月20日(火)にゆうらいふさん主催の『もしバナゲーム』、健康推進員さんによる『手話体操』などを楽しまれていました。



梅雨バテにご注意ください!

梅雨の時期は湿度が高く、汗をかいても汗が蒸発しづらいため、体内に熱がこもって倦怠感を感じます。また体の水分が不足すると脳に向かう血液量が少なくなるので、頭痛につながる可能性があります。

☆梅雨バテの予防法☆

- 朝起きたら太陽の光を浴びたり、部屋を明るくし、体内時計をリセットしましょう。
- こまめに塩分や水分を摂りましょう。
- 夜はぬるめのお湯にゆっくりつかり、心身をリラックスさせましょう。
- ビタミンを多く含む食品(豚肉、紅鮭、乳製品、卵や納豆、緑黄野菜、きのこなど)や、体を温める食品(ねぎ、生姜、とうがらし、ごぼう、人参、れんこん、卵、チーズなど)を摂りましょう。



守山市北部地区地域包括支援センター
 077-516-4160



身近なものでボランティア活動



飲料用ペットボトルキャップ・ベルマーク・プルタブ(缶ジュースや缶ビールなどの開け口の金具)・廃インクカートリッジを集めることがボランティア活動になります。回収ボックスは中洲会館にあります。使用済み切手や書損じハガキも役立ちます。身近なものを集めるボランティア活動にぜひ、ご協力をお願いします。