一条ふれあい館だより

一条ふれあい会館発行
阿波市吉野町西条字東須賀94－3
TEL・FAX
０８８(６９６)２４８７
2024年（令和６年)７月号

皆さま、いかがお過ごしでしょうか

梅雨明けとともに厳しい夏がやってきました。
夏といえば甲子園ですよね。今年開催される全国高校野球大会は、初めて一部の試合で朝の涼しい時間帯と、夕方との試合の二部制を取るなど、熱中症対策を行うようです。
ところで、読者の皆様はどうでしょうか？年齢を重ねると自律神経の働きは鈍り、体温調整が上手にできなくなって熱中症リスクが高まりますので、こまめな水分補給を心掛けましょう。
しかし、冷たいものばかり摂取すると、胃に負担が掛かってしまいます。また、新陳代謝を高めておくことも重要で、日頃から、早朝のウオーキングやラジオ体操を習慣にしてみてはいかがでしょうか。
夜はシャワーのみでなく、ゆっくり湯船につかった後、ビールなど飲みながら・・・・・

元気に暑い夏を乗り切りましょう

◇退 伸◇
５月より当館の館長に就任しました松岡厚子です。
少しでも皆さまのお役にたてればと思っていますの で、是非会館の方に足を運んでみて下さい。お待ちしております。

葉月会よりお知らせ

8月4日は栄養の日です。
『毎日食べている食事の栄養に関心をもってみましょう！』
人のからだは、毎日の食事からできています。
おいしく食べて、健康で楽しい毎日を過ごしましょう。
管理栄養士 末田浩子先生が７月２５日（木）に
夏バテ予防に、バランスの良い食事についてお話をしてくれます。
興味のある方は、ご参加下さい。

ビタミンC・食物繊維が豊富なキウイフルーツのプレゼントがあります。
〇日 時　7月25日(木) 9時30分～10時
〇場 所　吉野一条ふれあい会館
※募集期間は7月1日(月)～7月19日(金)、募集人数は15名です。
【お問い合わせ先】 吉野一条ふれあい会館 ☎088-696-2487

森口先生の体のいいこと(熱中症予防編) 7月号

熱中症とは？

熱中症とは、体温が上がり体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が働かなくなったりして、体温の上昇やめまい、けいれん、頭痛などのさまざまな症状を起こす病気の事です。炎天下に長時間いた、真夏の暑い中運動をしていたといったケースを想像するかもしれません。梅雨の合間に突然気温が上がったなどの身体が暑さに慣れてない時期にかかりやすい病気でもあります。
熱中症を予防するには、体内の熱を逃がす服装で、家の中では扇風機やエアコンで室内の温度・湿度を調節、こまめな水分補給が大切ですが、コーヒや緑茶などは、カフェインが多く含まれているので利尿作用が働くので適しません。経口保水液やスポーツ飲料などフレッシュな野菜ジュースなどがおすすめです。

熱中症予防食事のとり方

夏場はエネルギーに変えるビタミンB1がないと体は疲れる一方です。
ビタミンB1は豚肉や豆腐、味噌といった大豆食品、モロヘイヤ、玄米などに多く含まれています。
また、免疫力を高めてくれストレスへの抗体を作ってくれるビタミンC赤ピーマンなどカラフルな夏野菜に多く含まれます。ビタミンCは熱に弱い為、生で食べることをおすすめします。クエン酸は梅干しや酢、レモン、グレープフルーツなどに含まれます。
ビタミンB1・ビタミンC・クエン酸だけ摂取すれば良いということではなく、これらを特に意識しながら他の栄養素もバランスよく摂っていくことが熱中症にならない体作りに大切です。

平和写真展開催（6月28日～7月12日）

あわ9条の会

吉野一条ふれあい会館・中央ふれあいセンターにて平和写真展が同時に開催されます。今年の当館写真展は、広島・長崎の原爆投下です。日本は、世界で唯一の被爆国です。
この写真展によって戦争の恐ろしさ、平和の尊さ、命の大切さについて考えさせられます。戦争は、最大の人権侵害であり、なくなっていい命などありません。
戦後、79年経ち、平和な年月が経過していますが、この写真展で戦争の悲惨さや平和について再度考える機会にしては、いかがでしょうか？次世代にしっかり平和のありがたさを伝えていきましょう。

7月のお知らせ

講　座　名	日　時
しあわせボディ教室	毎週月曜日　１３時３０分～１５時
自力整体教室	毎週金曜日　１３時３０分～１５時
将棋教室	毎週水曜日　１３時～１６時３０分
健康教室	７月１２日（金）９時～１１時
料理教室	７月２５日（木）９時３０分～
ハンドメイド	7月22・23日（月・火）９時～16時30分

当館・6月

つばめが3年ぶりにきたよ♪
現在、子育て真っ最中！