



ほろいわだより

平成27年6月第37号

今月の行事

- 6月 2日(火) 奥野ひかる がんばっぺ節ライブ
15:00~16:00
- 6月 3日(水) 健康相談
15:30~14:30
- 6月 9日(火) お茶会(自治会チャレンジ)
10:00~12:00
復興懇談会
14:00~16:00
- 6月14日(日) 団地交流会 主催(株)タカヤさん
- 6月24日(水) 健康相談
13:30~14:30
- 6月26日(金) 生協ふれあいサロン
13:00~15:00

体調管理に注意しましょう!!

最近気温の差が大きいので衣服で体温の調節をしたり、いつもより水分を多めに摂りましょう。
窓を開けて風を入れたり、エアコン、扇風機の使用もいいと思います。

夏バテ防止に効く飲み物…梅干し水

夏バテには疲労回復力に優れた梅干し水を飲みましょう。
500mlのペットボトルを用意して、種を除いた梅干し1, 2個つぶして中へ。
水を入れて混ぜれば完成です。

