

まだまだ、暑い日が続いています、熱中症には注意してください。
9月に入ると台風の季節がやって来ます、余りいい季節とはいえませんがこれも年間の一つの行事として受け入れなければなりません。

出来れば、日本列島を避けて通過して貰いたいものです、でも台風が来るものと考えて今から暴風対策を準備して於きましょう。

楽しい話題をひとつ、大植稲荷神社と小植神社では22日から23日に於いて神輿渡御行列を開催されるそうです。

神輿渡御行列の順路については後日、両神社よりお知らせが配布されると思います。

二年振りに、賑やかな祭りになりそうです、楽しみにして待ちましょう。

ひまわり 開花！

春さきに住民の皆様と一緒に種まきした、ひまわりが見事に花開きました。

仮設の周辺に、花壇を作り、プランター等に色々な草花の種を植え思い思いに育てた花や野菜に遅れて、お盆を過ぎる頃、ひまわりの花が仮設に通じる道路左右に一斉に咲き誇っています。



桃の花も咲く？！

談話室脇の空き地に、桃の花が咲きました！。

鉢植えの桃の木を、春に花が散った後に、談話室脇の空き地に土植えしたところ暑い盛りに、可愛らしい一輪の花が咲きました。

今年は梅雨も短く、夏の暑さにもめげずに咲いていますと何か気候の悪戯としか思えませんが、力強く咲いているのをみますと、微笑ましく感じるのは私だけでしょうか！。



談話室からのお知らせ

テレビの映りが悪い各世帯の皆様、今暫くの間お待ちください！
只今、業者による電波の検査が終わり県に申請中です、この際、高い柱を設置して一か所から仮設全体に分配するそうですので、暫くの間お待ちください。

この度、談話室に将棋盤2台とオセロゲーム1台入りました！。
興味のある方は、談話室において使用できますので、談話室まで遊びに来てください、お待ちしております。

8月の行事はいつもの月とは違い少なかったですが、楽しい催しがありました、なかでも「フラダンス」「ローソク作り」や「アロマボトル」といった変わった催しで、皆さん如何でしたか！

「フラダンス」については今後も続けて行いたいと思っています、運動にもなりますので、参加をまっています。



ローソク作り

アロマボトル

今月もたくさんの団体の催しを準備していますから、楽しみにしててください。

今月の健康

メタボリック症候群！

メタボリック症候群とは、肥満、高脂血症、高血糖、高血圧など複数の要素を併せもつ状態

メタボリックの最大の危険因子は内臓脂肪だそうです。

内臓脂肪が多いかどうかの正確な診断は、検査が必要ですが、BMIや体脂肪率が高い人は、内臓脂肪も多い傾向にあるそうです。

また、簡単な判定法として、へその位置の腹囲をはかる方法で、腹囲が男性で85cm以上、女性は90cm以上の人やBMIで肥満と判定された人、また、体脂肪率が高い人は、積極的に内臓脂肪を減らす事が必要だそうです。

内臓脂肪は増えやすい反面、運動によって減らしやすいというタイプの脂肪だそうです。

内臓脂肪を燃やすには、ウォーキングが最適

ホルモンによって分解された、内臓脂肪は血液によって筋肉に運ばれエネルギー源となって燃焼し、この時必要なのが酸素です。

したがって、充分に酸素を取り込みながら行う、有酸素運動のウォーキングは脂肪燃焼に最適な運動だそうです。

脂肪を燃焼させる場所は筋肉で、太ももやふくらはぎ、腹筋など、大きな筋肉を使い、脂肪を燃焼させる場所が多いので、そのぶん効率よく脂肪を燃やすことができるそうです。

9月の予定表

9月	3日	お茶っこの会 (社協)	10:00~
		健康相談	13:00~
	6日	ちくちくぬいぬい	10:00~
	7日	お茶っこの会 (カリタス)	13:30~
	12日	お茶っこの会 (岩手生協)	13:30~
	14日	フラダンス	10:00~
	15日	マッサージ、お茶っこ (難民を助ける会)	13:00~
	17日	お茶っこの会 (社協)	10:00~
	21日	お茶っこの会 (カリタス)	13:30~
	24日	健康相談	13:30~