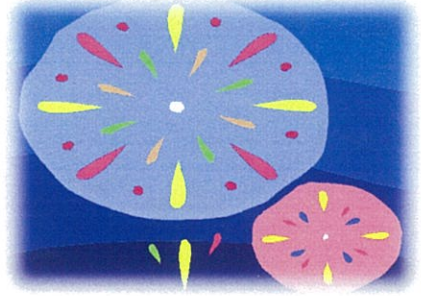




# ほろいわだより

8月号NO. 16



大槌町仮設住宅団地 Official Site  
地域支援配置事業

を検索するとほろいわ団地の近況、イベント情報を見ることができます。



暑い夏がやってきましたね(>\_<)暑くなってくると、食欲がなくなったり、体に不調が現れる症状がでて『夏バテ』になってしまいます。

夏バテの症状は、主に以下のような症状があります。

- 1. 疲れやすい
  - 2. 食欲不振
  - 3. 睡眠不足
  - 4. 頭痛
  - 5. 吐き気、嘔吐
- など、いろいろな症状がありますので注意が必要です!!

～夏バテ防止対策、夏バテ解消法～

- ・疲労回復するために睡眠をたっぷり取る
- ・こまめに水分補給をする
- ・朝食をしっかり食べる

のどが渇く前に水分補給しましょう



体調が悪いときは、無理せず、しっかり食べてしっかり休んでください。  
我慢しないで、周りの人に伝えて下さいね!

## 奥野ひかるさんトークライブショー

6月27日(木)に談話室にて”奥野ひかるさん”によるトークライブショーが開催されました。歌はもちろん、絶妙なトークでみんなで笑い、そして元気をもらいました。

歌の合間の掛け声や、振り付けを全力でやり大笑いの一時間でした。

今回来られなかった方も、次回はぜひぜひ見に来てください。おもしろくて可愛い奥野さんに元気をもらえますよ!!



## 自治会主催温泉旅行

7月12日(金)に、自治会主催の日帰り温泉旅行がありました。遠野の静養園というお風呂に、15名で行って来ました。温めの温泉で、ゆっくりできたそうです。温泉といえば、卓球ですが、初めてやった方もとても楽しめたようで帰ってから「また卓球したいな。」と言っていました。

お風呂の後は、おいしいお弁当とカラオケと盛りだくさんの日帰り温泉旅行だったようです。

今回、残念ながら参加できなかった方も次回ある時はぜひぜひ参加してみてください。



## 自治会押し花教室&バーベキュー

6月30日に自治会主催の押し花教室&バーベキューが行われました。押し花教室では、住民の皆さんが大切に育てた花を中心に先生の持ってきてくださった花を使い思い思いの作品を作りました。

- とても素敵ですね!!
- 参加した皆さんに感想をお聞きました。
- ・楽しかったのでまたやりたい。
- ・娘さんが気に入って持って帰ってかざっている。
- ・息子さんが本のしおりにしている
- ・次はコツがわかったから、押し花で絵を作りたい。

みなさん、自分の作品をプレゼントしたり、大切に飾ったりしているようです。(インタビューに答えて頂いたみなさんありがとうございました。)バーベキューでは、男性が腕によりをかけておいしいイカぼっぼや焼肉を振舞ってくれました。やっぱり、みんなで外で食べるのは特別に美味しいですね。

参加されたみなさん、お疲れ様でした(\*^\_^\*)



## 七夕の飾り付け

きれいに飾り付けてくれました。

願いが叶いますように。



## 8月

8月の花 ひまわり  
花言葉 あこがれ、情熱、熱愛

- 8月 1日 健康相談 13:30~14:30
- 6日 移動図書館 13:30~14:00頃
- 8日 町長さんのお茶っこ 10:00~11:30
- 20日 移動図書館 13:30~14:00頃
- 23日 生協サロン
- 29日 健康相談 13:30~14:30

※日程は変更や追加があるかもしれません。



支援員より  
夏本番になってきましたね!!  
暑い日が続きますが、十分に休息を取り、しっかりご飯を食べましょう。