

# 願～ねがい～

大槌第6・7仮設団地

集会所広報

平成28年6月 NO3.

## 草刈の お知らせ

6月18日(土)朝 6時から団地周辺の草刈をします。  
お忙しい中大変ですが皆様のご協力  
宜しくお願いします。小雨決行です。



日	月	火	水	木	金	土
<b>6月のイベントカレンダー</b> 配布後の追加イベントはその都度 お知らせします。			1	2	3	4
				ひまわりの会 9:30～16:00	カラオケの会 9:30～16:00	
5	6	7	8	9	10	11
	さをり織り 9:30～16:00		スポーツ 吹き矢 10:00～11:30 健康相談 13:30～14:30	ひまわりの会 9:30～16:00	カラオケの会 9:30～16:00	
12	13	14	15	16	17	18
	さをり織り 9:30～16:00		小さな上映会 10:00～12:00	ひまわりの会 9:30～16:00	カラオケの会 9:30～16:00	
19	20	21	22	23	24	25
	さをり織り 9:30～16:00	カラオケの会 9:30～16:00		ひまわりの会 9:30～16:00	ふれあいサロン 13:00～15:00	
26	27	28	29	30		
	さをり織り 9:30～16:00		楽しく体操 13:30～15:00	ひまわりの会 9:30～16:00		

熱中症の予防も忘れなっぺし。牛乳も効果あるって言ってだけヨ。

今年も梅雨の季節がやって来ますね。低気圧の影響で  
気持ちも体もちょっぴり重く感じるこの季節、老廃物も溜め込みやすくなり「むくみ」を  
感じる方もいらっしゃるのではないですか？。そんな方に朗報です。「むくみ」予防に  
夏野菜！「カリウム」がいっぱい含まれていて老廃物を排出してくれるそうです。  
日差しから体を守ってくれる成分も多いのだそうですよ。そして日中と朝晩の温度差も  
体調不良の原因の一つかもしれませんね。上着一枚の体温調整も効果的だと思います  
バランスの良い食事でも梅雨を乗り切り暑い夏に備えましょう！

できることから  
一つずつ実践ですね。

うがい・手洗い かび対策  
兄ちゃん  
がんばっぺな！



わがってだ！  
おれだって  
やれる！