

みかづき広報

7月号



今年の夏は
暑くなりそう！

今年は、気温の高い日が多く、厳しい夏になりそうだという予報が出ている様です。外出の際は、日傘や帽子等で暑さ対策をお忘れなく！室内でも、午後は室温が急上昇します、エアコンや扇風機等を活用して、適温にして過ごしましょうね。あまりにも暑い時は、シャワーを浴びたり、保冷剤などをタオルに巻いて利用するのも良いと思います。

併せて熱中症予防には、水分補給も大切になります。三十分毎に1回、喉が渇く前に少しずつ水分を摂るのが良いそうですよ。暑い夏を乗り切るには、適度な栄養補給も大事です。

暑いからと言って、サッパリしたもののだけ食べるのではなく、肉・魚・野菜・海藻・キノコ等をうまく取り入れ、バランスの良い、栄養の有る食事を心掛けましょうね！



花植え & ハンドマッサージ

6月18日は、スマイル東北プロジェクトの体験会がありました。普段の手洗いはそれぞれ癖があって、かなり洗い残しもあるようです。花王石鹸さんの楽しい指導で、音楽に合わせて正しい手の洗い方を伝授していただきました。二人一組でハンドマッサージをしながら、皆さんもとても気持ちよさそうでした！記念写真を撮り、帰りは各自、自分で植えたお花を、お土産に頂いて帰りました。仮設の玄関が華やかになりそうですね♡



キッチン周りは清潔にしましょう！

まな板や布巾はキレイですか？
気温が上がると、細菌や雑菌が増殖します。毎日使う物ですから、安心してお料理出来る様に清潔にする事を心掛けたいものです。食後のひと手間が大切になりますよ！食中毒や体調不良の予防にもなりそうです。除菌して元気に夏を乗り切りましょう。

炊き出し 大盛況！

6月15日真宗大谷派・奥羽教区の方々が、秋田から炊き出しに来てくれました。メニューは牛丼・餃子・もつ煮込み、夕飯時の時間帯でしたので、大勢の住民の皆さんで賑わいました。梅雨入りしたばかりで、天候が心配されましたが、雨も降らず、ベンチで食事を楽しむ方もいました。秋田から何時間もかけて来て、大鍋で炊き出しをして下さった皆さんには、心から感謝します。『有難うございました！』