



# 和野支援員だより

夏の暑さに血液も渡れているかも！

血液は偏った食事や不規則な生活、ストレス、水分不足などが重なると、特にドロドロになりやすくなります。予防するためのキーワードは

- 「オサカナスキヤネ」
- オ↓お茶、サ↓魚、カ↓海そう、ナ↓納豆
- ス↓酢、キ↓きのこ、ヤ↓野菜、ネ↓ネギ類

これらをうまく組み合わせ、主食、主菜、副菜のそろった食事を「一日三食」しっかりと食べるようにしましょう。

神戸大学より、写真が届きました。

集会所内には西根中学校の生徒さん達のメッロジが飾られています。中に入れてご覧下さい

## ～10月集会所予定～

日	月	火	水	木	金	土
				1 70%の身体操 13:30～15:00	2 支援員地区 ミーティング 11:00～	3 放課後 70%の身体 15:00～17:30
5	6 シニアコン 7 教室 10:00～12:00			8 70%の身体操 13:30～15:00	9 健康相談 11:00～12:00	11
12	13 シニアコン 14 教室 10:00～12:00 体育の日 和えらび 12:00～15:00			15 70%の身体操 13:30～15:00	16	17 放課後 70%の身体 15:00～17:30
19	20 和えらび 13:30～15:00	21 70%の身体 10:00～12:00 和えらび 12:00～15:00		22 70%の身体操 13:30～15:00	23 別荘の品 10:00～15:00	25
26	27 健康相談 (個別) 11:00～12:00 和えらび 12:00～15:00	28	29	30	31 放課後 70%の身体 15:00～17:30	

