

# ここから元気通信 6月号

地域みんなが集まる場所としてサロンが開催されていることをご存じでしょうか。  
ここからグループでは己斐地区と阿品地区でサロンを運営していますので、ご紹介します。



## 【こいサロン】



◎開催日：第1・第3火曜日 13:30～14:30

◎場所：己斐上集会所 2階



時にはゲストを招き、講義をしていただくこともあります。  
いつも笑顔の絶えないサロンです。



## 【ここからサロン】



◎開催日：第3木曜日 10:30～11:30

◎場所：ナタリーもみじビル2階



運動以外にもアロマオイル作りなどを行っています。  
和気あいあいとした雰囲気のあるサロンです。

★両サロンとも参加費は無料です。どうぞお気軽にお越しください。

# ～熱中症にならないために!!～

気温が上がり、暑くなってくると心配なのが熱中症ですよ。

脱水が長く続くと、血圧低下や頻脈になり『熱中症』を引き起こす恐れがあります。

脱水症や熱中症にならないためにも、水分補給をこまめに行いましょう。

## 水分補給のポイント

### ★一日の摂取量

コップ一杯（約150ml）を6～8回程度

### ★補給のタイミング

起床時・毎食時・10時・15時・入浴前・入浴後・就寝前

### ★熱中症予防には経口補水液を！

経口補水液とは？

水に塩と砂糖（ブドウ糖）を加えたもの

【水1ℓの場合】

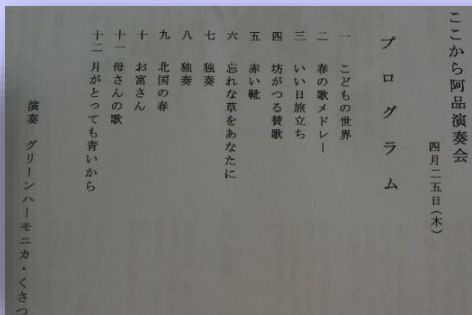
塩小さじ1/2

砂糖大さじ4

## ここから阿品 ♪ハーモニカ演奏会♪

4月25日木曜にデイサービス利用者の迫田様の所属しておられた「グリーンハーモニカ・くさつ」の皆様をお招きし、ハーモニカ演奏をしていただきました。迫田様は久しぶりにハーモニカを吹いたとのことでしたが、ソロ演奏も上手にされていました。

普段見ない大きさのハーモニカに興味津々の方もおられ、演奏会終了後に実際に手に取って見せていただきました。2年ほど前よりここから阿品で演奏していただいており今回も素晴らしい演奏をしていただきました。約1時間の短い時間でしたが、利用者様は音楽に合わせ口ずさんだり手拍子をしたりと皆様楽しい時間を過ごされました。



## 文芸欄

カラフルなランドセル行き五月晴

阿品 上野茂子

川自慢そして故郷の鮎自慢

阿品 波舟

燕来てスーパー前で大燥ぎ

阿品 東久保

小指ほどの初生りの瓜葉陰なる

阿品 三井芳江

武田山青き有り春の山

キャンパス 玉翠

やはらかき雨となり居て青葉山

キャンパス 路華

夏空に体調あわせて声高く

キャンパス 幽翠

新芽の青さが全山を染めつくした

安東 中田正則

夏の空飛行機雲が三スジあり

安東 向田千年

綿雲をかき分けたら夕日かな

己斐 長尾照子