

# 中部中学校区 SC だより

令和5年9月 NO. 4

(生活支援コーディネーター 城 早弥香)

まだまだ残暑厳しい毎日です。長引く暑さで疲労・不眠・慢性的な脱水症状などが蓄積する「暑さ負債」という言葉をニュースでもよく耳にします。「暑さ負債」がたまり、体力を消耗して免疫力が低下すれば、新型コロナウイルスに感染するリスクが高まると言われています。「暑さ負債」を返済するには、「血管を広げて血液循環をよくする」ことが重要だそうです。①適度な運動 ②シャワーで簡単にすませず浴槽につかる ③血液の巡りをよくする食材・腸内環境を整える食材を普段の食事に取り入れることで自律神経を整え、体温調整がしやすくなる事が期待されるそうです。

間もなく過ごしやすい季節になります。それまで体調に気をつけて過ごしていきましょう！！



この「SC だより」も4回目の発行となりました。  
少しでも多くの方に読んでいただければ幸いです。  
今回も元気なサロンの紹介をさせていただきます。

(※裏面に、サロン開催日をお知らせしていますので、ご覧ください →→→)

サロン紹介コーナー ③

## くつろぎサロン「新知」

新知公民館 毎月 第1水曜日 10:00~12:00 開催

毎月、楽しい演目を企画してくれます。7月の「盆踊り練習」は、参加者の皆さんも先生と一緒に円になり、流れる音頭に合わせて踊りました。8月の「フラダンス」は、素敵なドレスをまとった淑女の方々の優雅な踊りにうっとりしながら、ハワイアン音楽に身をゆだねリラックスした雰囲気の中で鑑賞しました。

サロンは、毎回、ラジオ体操から始まり、お誕生日会が行われます。お誕生日月の参加者にはプレゼントが渡されます。

6月からは、参加者の皆さんが、ずーっと心待ちにしていた「おしゃべり会」が再開しました。サロンでの楽しみは、「みんなと会って、おしゃべりする事」という方が沢山いらっしゃいますので、あちらこちらから大きな笑い声が聞こえてきます。「笑うこと」は元気の秘訣ですね！！



問い合わせ先

NPO 法人 ゆいの会 (0562)32-5906

## サロン 開催日お知らせ

### 【新知地区】

サロン名	場所	開催日時	参加費
ゆいサロン	NPO 法人ゆいの会 多目的ホール	毎週 (火)、(木) 10:00~15:00  ★ 送迎・昼食付 ★	※参加人数に制限あり 事前にお問合せください (0562)32-5906
サロン おいじゃあ	NPO 法人ゆいの会 多目的ホール	毎週 (月)(水)(木)(土) 9:00~12:00 第2・4土曜日 モーニング 9:00~11:30	¥150 ※曜日ごとに催しあり ¥350
くつろぎサロン 「新知」	新知公民館	9/6, 10/4, 11/1  10:00~12:00	¥100 (毎月 第1水曜日)

### 【佐布里地区】

サロン名	場所	開催日時	参加費
佐布里サロン 「いっぷく」	佐布里ダム記念館	9/27, 10/25  13:30~15:30	¥100 (毎月 第4水曜日)
サロン にしのだい	にしの台集会所	9/4, 10/2, 11/6  13:30~15:30	¥100 (毎月 第1月曜日)
サロン 「2・3うさぎ」	にしの台集会所	9/15, 10/20  13:30~15:00	¥100 (毎月 第3金曜日)
ふれあい いきいき サロン「うめサロン」	梅が丘集会所	9/19, 10/17  13:30~15:30	¥100 (毎月 第3火曜日)
サロン 小梅	佐布里会館	9/17, 10/15  9:00~11:30	¥200 (毎月 第3日曜日) モーニング提供

※開催予定日は予告なく変更になる事がありますので、御承知おきください。