

前田仮設団地たより

第17号
前田公園仮設住宅
平成25年8月

8月になりましたね！暑さもこれからが本番になります。
熱中症や暑さによる夏バテなどに注意して体調管理にお気をつけて下さい。

★8月の催し

2日（金）健康相談（前田仮設談話室）

11:00～12:00

★夏バテについて

夏バテの原因

- *自律神経の不調
- *水分の不足
- *胃腸の働きの悪化
(冷たい物を多く取る機会が増え内臓が冷える)

夏バテに効く食べ物

- *ビタミンB1・ビタミンB2
豚肉・レバー・枝豆・納豆・トーフ・うなぎ
- *ビタミンC
トマト・かぼちゃ・グリーンアスパラ・ゴーヤ
- *クエン酸
酢・ゆず・グレープフルーツ・レモン・梅干
- *香辛料
しょうが・わさび・しそ・みょうが・ねぎ・キムチ

★駒 幸夫三味線ライブショー

7月18日（木）に前田仮設談話室で、駒 幸夫ライブショーがありました。

歌とトーク・三味線でいろいろなジャンルの音楽を演奏してくださいました。

駒さんの出身が釜石市で同じ岩手県民、ましてや隣の市。方言も通じて、同じ話題で話が盛り上がりました。

歌に、ペットボトルにあずき入りのマラカス「もどき」で参加！など楽しい時間になりました。

