

鳥 沢 通 信



平成24年8月1日

8月の予定

- | | | | |
|-----|-----|------------------|------------|
| 3日 | (金) | 陽だまりサロン | 13:30~ |
| 9日 | (木) | 健康相談 | 13:30~ |
| 11日 | (土) | 足湯・手芸カフェ | 14:00~ |
| 16日 | (木) | ヨガ教室 | 14:00~ |
| 17日 | (金) | 子ども会 | 9:00~12:00 |
| 18日 | (土) | 鯖江中学生ボランティア&ふれあい | 8:00~16:00 |
| 27日 | (月) | 陽だまりサロン | 14:00 |



毎週木曜日そよかせサロン 14時~ (16日はお盆の為お休みします)

本格的な夏をむかえ連日厳しい暑さが続いています、くれぐれも体調に気をつけてお過ごしください。

はなまるマーケットで紹介された熱中症予防ドリンクを紹介します。

《材料》

- 水：500ml
塩：0.75グラム
砂糖：小さじ2杯
(大人の場合はハチミツ大さじ1杯)
レモン汁：小さじ1杯



極め組みよさこい



《つくり方》

上の材料をペットボトルに入れて混ぜるだけです。

《その他》

ペットボトル用なのでペットボトルで冷やせるところがおすすめ！子供に持たせてあげるのにも役立ちます。

ちょっと分量が面倒な気がしますがご自分でこれ用に目安となるスプーン等を考えると便利だとも思います。

☆お盆休み8月11日~15日まで支援員は休みます。お急ぎの方は「大船渡仮設住宅コールセンター」までお電話でご連絡ください。

0120-628-638 受付時間 8:30~17:30 (年中無休)