

# 平林談話室 かべ新聞

第 22 号  
発行日 平成25年 6月  
発行 オバーンス



末崎中学校

男女バスケット部、男女剣道部 県大会出場おめでとうございます。

活力アップと風邪などの病気の予防、肩こり・神経痛・腰痛・頭痛などの解消、  
老化防止と美容効果、肝臓強化、二日酔いに！



- 熱中症の対策は？♥朝食をしっかり取る事、朝食を抜いた人は、他の人より熱中症を起こしやすい！  
♥水分をしっかり取ってますか？塩分を含んだスポーツドリンク等で水分補給する事も効果的！  
但し アルコールでは水分補給にはなりませんかって水分の補給が必要になります要注意！！  
♥睡眠時間をしっかり取ってますか？睡眠不足の人や体調不良の人は、熱中症を起こしやすくなります  
♥エアコンを上手に使ってますか？体温を下げる為には、汗をかくことがとても重要です。人が上手に発汗するには、熱さへの慣れが必要です。また、エアコンの当たり過ぎは、風邪の原因にも！！  
♥「かくれ脱水」にも注意！！

ありがとう



夢ネット・大船渡  
かわいい親子亀作り



ハーブが香る国のカーテン作り



後藤 聖子さん



大船渡 癒し隊の皆さんと



がんほろど大船渡  
川村善一さん

味の素・料理講習会も  
有りました。



観に来てけらっせ〜ん

けせん移動映画会

復興名画座

7月も 上映会が  
ありますよ〜。

お知らせ



宗卯さんの簡単茶道教室

お茶菓子代は、時価です。

陽だまりの会サロン（お茶っこ会）

7月の予定

5日(金)・12日(金)・19日(金)

平林談話室にて

午前10時~12時まで

お茶会・手芸・体操・レク活動・歌など

みなさ〜ん はまってけらっせん。