かすみがうら

健康・健幸な人生を送るシリーズ❺

健康増進コラ

千代田俳句同好会

岩陰を不意に飛び立ち梅雨の蝶 山百合の香に満たされて山の道 の命まだまだ惜しき凌霄花 30中 栃の実ぼとり静かなり

森の中奥へ奥へと濃紫陽花

梅雨 入りて模様のちがふ傘の花 でき日の無言の一座掘る古墳

水道の蛇口上向き運動会 たき 梅雨行き交ふ人も曇りがち

を飲む友人の膝上にのっそりとのる大き三毛猫

碗底に春繭の咲く黒薩摩新茶そそげど茶の色みえず

今を病む夫と歩みし都路を写真に辿る半夏生 祖父や父兄の蔵書を整理する今日一日は悠久の刻 山裾に咲きしあやめのいとおしくふり返り見る久し散歩に バスで行く友と楽しき旅なれど悩み一つも話せず別れ ようように夏来たるらし雲湧きて仰げる朝の青の青さよ 五十音タテヨコサカサ九九唱え令和に添うて老い楽しむ輪 切り割りの山道行けば両側に名前の知らぬ花枝垂れ咲く

夏暁の客招くこえ朝の市 あの頃を思いサカナにひとり酒 ばばを呼ぶ孫のいきいき水遊び

いいだいさを やまぐちいさむ

質の分解にビタミンBを多量に消

は、糖質が多く含まれています。

閾 健康づくり増進課

また、イオン飲料や、清涼飲料水

補給にはなりません。

だ飲み物は利尿作用があり、水分

名倉 靚子 仲谷香代子 岡田恭 薬師寺玲子 子

中島良 石篠 塚

菅谷 沽野 はつ子 咊

V

竹村啓

※アルコー

ルやカフェインを多く含ん

イントです。

に水分を取ることがポ 前に、少しずつこまめ

応募多数な場合には掲載されない場合があますのでご了承ください。

▶投稿作品(俳句・短歌・川柳)を募集しています。9月2日月までに情報広報課(〒300-0192 大和田 562番地)へお願いします。

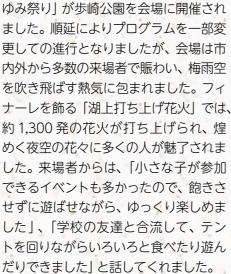


職工組合 PR

カブトムシ大合戦







7月15日、夏を彩る一大イベント「あ











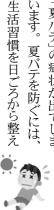


健康・健幸 応援宣言! 暑い日が続いていますが、最近「食欲が

桜 桜

筑 爱

「夏バテ」の症状が出てしま 物を取り過ぎ、エアコンなどで体を冷や どの症状はありませんか。 ない」「疲れがとれない」「よく眠れない」な し過ぎると、自律神経が乱れて、いわゆる 暑いからといって、冷たい食べ物・飲み



田飯

田 幸

萩原とし子

宏

通

ることが大切です。

☀夏バテを防ぐ生活習慣

とることで疲労回復を

心がけましょう。

ランスの良い食事を心

十分な栄養を

バランスが崩れがちになります。バ

①こまめに水分補給をする

③お風呂に入る

働きがあります

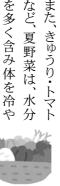
のどが渇いたと感じる

水が始まっているといわれています。 のどが渇いたと感じた時はすでに脱 も、水分をこまめに取りましょう。 この時期は、熱中症予防のために

が取れやすく安眠にも 血行が良くなり、疲れ お湯につかりましょう。 せることなく、ぬるめの 暑いからといってシャワ ・だけで済ま







②1日3食、栄養バランスを心がける

良いものを好んで食べたり、そうめ 夏は、さっぱりしたもの・のど越しの

んなど炭水化物に偏ったりと栄養



かすみがうら