

# 古市支部だより



2021. 7

No.110

支部長 中道香代美  
☎877-0159

健康まちづくりセンター  
松岡明日香 ☎879-8124

## 暑さに負けず、1・2・3!

## Look! カレンダー変更あり



しなやかサークルです

場所:古市集会所 10時~

講師:青江孝信先生(写真)

予定は 7/14・8/11(第2水)です

4月の体操の際、「カーブ調子いいですね、借金もなくなったし…」と笑顔の青江先生でしたが……あれから3か月……(ここは我慢のしどころ??)

「緊急事態宣言」が解除になり、体操再開したいと思います。5月には100歳の女性がコロナから回復し記者会見したニュースがありました。まだまだ皆さん、お若い!! コロナに負けず、しっかり運動を!

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

皆さん、お家の壁のカレンダーをご参照ください。オリンピックの関係でカレンダー制作後に休日に変更になりました。お友達や子どもたちの夏休みなどの約束に日程をお間違えなく!!

7/19(月)は平日、22日(木)海の日、23日(金)スポーツの日(オリンピック開会式)になります。

※8月は11日(水)平日(閉会式)、8日(日)山の日、9日(月)振替休日です。ちなみにインターネットにつながっているスマホなどはすでに変更になっています。



※諸事情により行事は中止、変更の場合があります。できれば事前にお問合せを!(当日参加は可)  
※参加時はマスク着用、ポイント手帳、飲料水持参を!

## マスク使用時の熱中症予防のポイント

⇒「知っているようで」という声が聞こえそう。ワクチン接種が始まったとはいえ、マスクはまだまだ必需品。暑さもコロナも要注意!

- エアコンを積極的に利用する
- こまめに水分と塩分を補給する
- 十分な睡眠と栄養バランスの良い食事をする
- 適度に休憩をとる
- 屋外に長時間滞在することを避ける
- 時々マスクを外して深呼吸する
- 早歩きなど息が上がる行動を避ける
- 腕など肌の露出面積を増やして体にこもった熱を外に出す
- 額や首、脇などを冷やして体温を下げる



## お料理コーナー チーズ焼きそばめん



調理時間 15分  
カロリー 540Kcal

- <材料 2人前>
- そうめん…2束
  - やきのり…1枚
  - ピーマン…1個
  - ピザ用チーズ…50g
  - ツナ缶(大)…1/2缶
- <A>
- うす口醤油…大さじ1
  - マヨネーズ…大さじ1

### <調理法>

- 1 ゆでて十分に水気を切ったそうめんをボールに入れ<A>を混ぜる。ツナは、水気を切り荒くほぐし、ピーマンは輪切りにする。
- 2 皿にのりを置いてそうめんをのせる。箸でざっと広げてから手で上から押しかためる。
- 3 そうめんの上にツナ、ピーマン、チーズを順にのせ、オーブントースターで8分程焼く。

(兵庫県手延素麺協同組合作成レシピより)

そうめんのおいしい季節になりました。時にはちよっぴりアレンジしてもいいかも。

### ♡みなさまへ おねがい♡

- **ご協力いただける方募集!** 「月1回の機関紙配布」「支部運営を助けていただける方」自薦、他薦OK。
  - **原稿募集!** 家族、ペット、自慢、愚痴、趣味、詩歌、料理、新聞雑誌の記事、なんでもOK!
- ※連絡・情報お待ちしております。