

祇園支部ニュース

色々行事のあった6月が過ぎあー!!と言う間の7月、夏ですね。暑くは(米)も、古、古、古古と続いて出て来(米)不足、備蓄米、皆様は食されれたかサッと洗い、汚れを落とす、100回位、何回かに研ぎすそを3回、冷たい水に1時間位浸すお好みで、みりん、ほろみ、炭等、入れて炊くとおいしいご飯が出来上がるよ!!
さて、2、3、4、5、6月と文姫評のふれあい喫茶も一時、中断!! 7、8月とお休みをいただきます大勢の皆様には足も運んで頂きありがとうございます。9月からは、まだ未定です、楽しみにお待ち下さい。

梅雨明け前から始めよう!!
気温が高ければ、体温が下がり、熱中症になりやすい。梅雨の晴間には、気を付けて、水が補給を心がけよう。

熱中症対策

笑顔になれるチヨット一言

人を小憎む力が有るなら?

人を愛して人をほめる力にかえる?



(ニコマル) (しけた)

6/20(金) ふれあい喫茶

・サータンダーキ 3個
(レモンシード・粉糖・ノール)

・コーヒー 350円 おかしかな

7・8月 お休みします。9月~~未定!

7月の予定

1日(火) 機関紙(からだをくろく)配布

3日(木) 梨歌主(カラオケ)

11日(金) 病院探検隊(共立病院)

14日(火) 支部会議・キミ子族(総会)

21日(月) ヤングマン(休み)

8/3(日) 2025年 国民平和大行進

暑さに強い身体づくりに「インターバル速歩」がおすすめ

- ・早歩きとゆっくり歩きを3分ごとに繰り返す。
- ・週に4日以上が目標
- ・朝夕の涼しい時間帯に歩く
- ・早歩きのあと、30分以内にたんぱく質(10g)と糖分(15g)を摂る。牛乳ならコップ1杯摂るようになるのがポイントです。

22日(火) ラベンダー(アロマ)

25日(金) みじきい(小物)

30日(水) 平和のつどい 2025
13:30~15:30 (15:00)