

長束支部だより

発行 長束支部 211号
健康まちづくりセンター
☎ (082) 879-8124
FAX (082) 879-8182

日1日としのぎやすくなりましたが、お変わりございませんか？♪リ～ンリ～ンと虫の声♪
雲の形・果物等々 秋は楽しい・・・!! どうか気温の変化でお体にはご用心ください。

健康講座(3)

“秋の養生”

秋は活動が沈静化し、生命力を体の奥深くに収めます。

「スポーツの秋」と言いますが、むしろこの時期、運動は減らしてと説くのが東洋医学。日照時間が徐々に短くなるのにともない体は秋のリズムに。そろそろ冷えには気を付けて、体を冷やす食べ物は控え、飲み物も温かいものに変えていきましょう。

冬に備えて体が栄養を蓄えようとして食欲も増進。夏バテ・秋バテで胃腸の働きが衰えている人は、ぬるめの白湯を飲む習慣で胃腸は整います。

免疫力を上げるキノコ類、滋養効果の高い新米、そして、この季節こそ玄米がおすすめ。食物繊維が豊富で血糖値を安定させ、しっかりと噛むことで満腹感が得られるので、ダイエットにも向きます。

早寝早起きを心がけ、二十一時過ぎには就寝したいものです。

*資料：婦人公論「ラクして身につく長寿時代の頑張らない健康法」より

記／K・T



【ふれあいセンター協同 20周年のあゆみ】と共に【第3回ふれあい文化展】を開催します。

二二記二二

会期：11月28(月)～
12月17日(土)
時間：9:00～16:00
(但し、12月第2土曜日はお休み)

～～～“ちょっと喫茶”～～～

開店日：11/29(火), 11/30(水)
12/5(月), 12/6(火), 12/7(水)

開店時間：10:00～14:00

料金：200円

～～～メニュー～～～

§ コーヒーと ケーキセット
(～～～開店日にお待ちしています～～～)

彼岸花赤き目にしむ青い空

秋風や草におぼるる石いくつ

10月の予定とおしらせ

10月11月は生協月間です。

*支部では、運営委員、担い手さんを募集しています。よろしくお願ひいたします。

3(月) なでしこ班

6(木) 機関紙仕分け・運営委員会

20(木) どれみコーラス班

22(土) 青空班

24(月) 支部代表者会議

26(水) パソコン班

(*広島医療生協より班会等は緩和され徐々にみなさんと会えるようになりました。

人との間隔は空けて、マスク着用で、仲間づくりも大切にしていきましょう。

長束支部運営委員会