

# 長束支部だより

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もない体は秋のリズムに。そろそろ冷えには気を付けたいので、体を冷やす食べ物控え、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です。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、二十二時過ぎには就寝したいものです。

＊資料11婦人公論「ラクして身につく長寿時代の頑張りない健康法」より  
記/K・T

### “予告”

【くらしの学校 2022】長束教室  
2022年度の”くらしの学校”を  
下記のように、開校します。みなさんの  
参加をお待ちしています。

～～ 記 ～～

講座内容/「原爆資料館にて学習」

月 日/11月30日(水)

時 間/10:00～12:00

(集合\*9:45 原爆資料館前)

※ 入場料・持参品等の詳しいことは、  
11月号でお知らせいたします。

長束支部運営委員会



【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。

＝記＝

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)

～～ “ちょこっと喫茶” ～～

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 (～)

秋風や草におぼるる石いくつ  
彼岸花赤き目にしむ青い空

俳句

## 10月の予定とお知らせ

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。よろしくお願いいたします。

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たいです。

長束支部運営委員会