

会員かわら版

平成24年
7月発行
3号

会員のみなさんお元気ですか

暑い季節になりました。体調には十分気を付けて、水分はこまめに摂りましょう。

発注者の声

◎すっかりきれいに明るくなりうれしかったです。すっぱり風通しも日光も差し込み家の保存にも良かったと思っております。

◎植木の剪定を、一生懸命に休むこともなく、丁寧に、三人が三人とも良く、仕事をしていただきました。満足しております。

このような御礼の手紙が届いております。

暑い夏が来るぞ!



事務所では、熱中対策用のノンカロリー飲料水とレモン味の飴を赤穂化成さんの協力により安く購入が出来ます。熱中対策用品を購入し暑い夏を乗り切りましょう。

健康管理に関する資料提供は、保健介護課の櫻井管理栄養士さんよりいただいております。

減塩

・汁物は、具たくさんで汁を少なく
・かけ醤油より、つけ醤油で
・奥さんの薄味料理は、愛情だと思つてそのまま食べる

生活習慣で気を付けること

- ①漬物、梅干しをよく食べる
 - ②焼き魚より干物をよく食べる
 - ③干物に醤油をかける
 - ④食卓に塩や醤油が常備している
 - ⑤ハムやソーセージ、かまぼこ等をよく食べる
 - ⑥そばやラーメンの汁は必ず飲む
 - ⑦外食では定食より丼をよく頼む
 - ⑧おかずは煮物が多い
 - ⑨食後にのどが渇く
 - ⑩食べ過ぎと人から言われる
- 少し意識して控えてみましょう。

六月のボランティア活動ご苦労様でした。

会員六十五名の参加により、新村海岸、日沖海岸、事務所周辺の草刈・清掃を行いました。

(理事長挨拶) (新村海岸作業風景)



(事務所周辺作業風景)



(日沖海岸作業風景)



民生委員さん・市役所職員さんのご協力をいただきました。

トールペイント! 会員さんの作品です。



徳増忠臣さん・岡崎三知さん・吉岡喜代子さん・吉本政子さん・目良由紀子さん・山下美貴子さん・永野富美子さんの力作です。