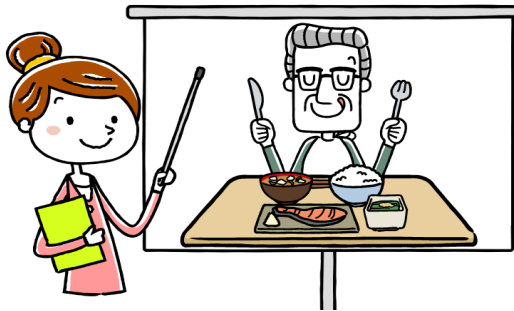


「秋バテ」ってどんな病気・・・

「秋バテ」とは、夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝昼夜の寒暖差や気圧の影響が加わって起きてきます。

「秋バテ」の対策は・・・

ビタミン B1+糖質=疲労回復力 UP



適度な運動で血行を良くしよう



じんわり体を温めましょう。

- ・お酒も冷たいビールより、ワインや日本酒・焼酎のお湯割りなど体を温めるものを。
- ・38℃～40℃のぬるめのお湯にゆっくり入り、全身を温め血のめぐりを良くしましょう。
- ・朝晩冷え込むことが多いので、パジャマ・布団に気を使いましょう。



こしきん


里地区コミュニティ協議会 電話番号 3-29558

里地区コミュニティ協議会だより

【離島甲子園 甌島選抜】




甌島から十二名の中学生が佐渡島で開催された大会に参加しました。素晴らしい経験をした球児たち、指導者、保護者、関係者の皆さん暑い夏、お疲れ様でした。

大会の様子は離島甲子園ホームページから見るができます。ご覧ください。



中秋の名月

旧暦八月十五日
今年九月十日にきれいな満月が見えました。里地区ではこの日にかずらたと綱引きを行いました。いつまでだったのか記憶から忘れ去られていきます。来年もきれいな月が見れますように。

台風14号 鹿児島市付近に上陸

9月18日(日)夜に非常に強い台風14号が甌島の東を北上しました。中心気圧935hpaの記録的な台風で心配しましたが、特別大きな被害もなく安心しました。

日本全国の被害にあわれた皆様の日も早い復旧をお祈り申し上げます。

まだまだ台風に注意しましょう。

