

水引地区コミ協便り

みずひき



第4号

令和8年8月18日発行

水引地区コミュニティ協議会

☎&FAX0996-26-3849

夏の合同パトロール出発式

7月18日は夏の交通安全を期して、薩摩川内警察署と合同による水引青パトロール隊のパトロール出発式が、午前10時から執り行われました。
とれたて市場駐車場を後に、二組に分かれた青パト隊が、炎天下の中を一列行進に、パトロールへと出発しました。



月屋山を守っているのは俺たちだ!!
7月22日、月屋山探検隊による月屋山の清掃が完遂されました。登山客の安全は今年も守られそうです。



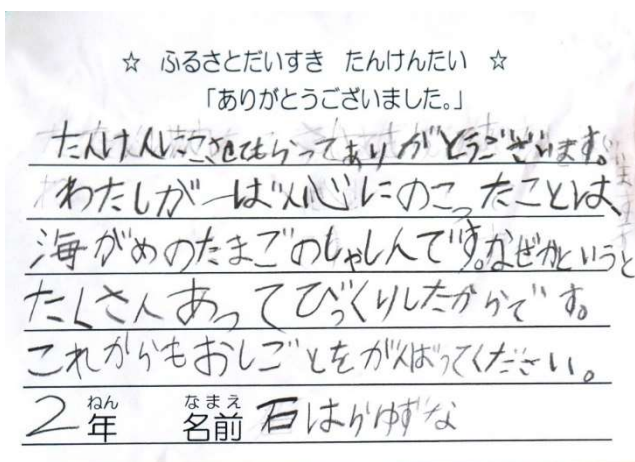
クローバーの一日サマー食堂!

地域食堂クローバーが主催した一日サマー食堂。朝一からみんなで勉強会を開き、みんなでクッキングを始め、みんなでお食事会とおやつタイム。小学校の先生や社協のお兄さんお姉さんも参加して、真夏の一日を楽しみました。



素敵な感謝状を頂きました

水引小学校の授業の一環で、当コミセンへ職場訪問してくれた一、二年生の児童から、心温まる感謝状を賜りました。その中から一枚だけ紹介させていただきます。



当紙面をカラー又は拡大してご覧になれます。左記のQRコードをスマホで読み取ると簡単です。

水引地区からの
お知らせの下に
水引地区コミュニ
ティ協議会便
りがあります。

コミセン窓から

夏バテ防止は生活習慣の改善から

8月後半から9月中旬にかけて、体力の低下や疲れが抜けないという、いわゆる「夏バテ」のような症状を感じている方が増えてくると思います。夏バテしやすい人は、「冷房

の効きすぎた部屋に長時間いる」「冷たい麺類や飲み物ばかり口にする」「シャワーだけで湯船に浸からない」「運動不足で汗をかきにくい」「睡眠不足や不規則な生活をしている」といった生活習慣があるのが特徴らしいです。これらの特徴を持つ人は、自律神経のバランスが乱れやすく、体温調節や胃腸の機能が低下して全身の倦怠感や食欲不振を引き起こしやすくなります。次のチェックを。

エアコンの温度設定を見直し、冷えすぎを防ぐか羽織るものを一枚用意しましょう。

飲食は冷たいものの摂取を控え、ビタミンB1(豚肉、うなぎ、大豆など)やタンパク質を意識的に摂り、胃腸を休ませる食事を意識しましょう

シャワーだけで済ませずぬるめの湯船に浸かる習慣をつけ、自律神経が整うように血流を改善しましょう。

軽いウォーキングやストレッチなど、適度な運動で汗を流す習慣をつけることで、体温調節もスムーズになります。

(大迫)