



いきいき通信

R元年.8月

夏本番！毎日暑いですが、みなさん、お元気ですか？炎天下での作業が続く中、熱中症になってしまったり、食欲が落ちてほっそりしてしまったり、本当にお疲れ様です。せめて朝晩は涼やかに過ごしたいですね。『打ち水』ってご存じですかね。かなり効果があるみたいです。ただし条件があります。①朝晩の少しでも涼しい時間②日陰の場所③二次使用の水…だそうです。特に③は風呂の残り湯や米のとぎ汁、雨水などを使用することでエコにも繋がります。気温を下げることでエアコンの使用も抑えられ、エコにも貢献。ぜひお試しください。
体調管理は万全に！お盆はゆっくり過ごしてね〜(^^)



夏季休業のお知らせ

※別紙カレンダーをご覧ください。

8月14日（水）～18日（日）



緊急連絡先 児 玉：090-9803-8361
伊戸川：090-9803-3797

新鮮野菜市 好評です♪

8月20日（火）9：00～



ゴーヤ・キュウリ・ナス・ピーマン・オクラ・カボチャ
・タマネギ・ジャガイモなど夏野菜満載！！

料理教室、開催します！

会員以外のお友達・男性也大歓迎！
たくさんのお申込みお待ちしております。

☆今月は『夏バテ解消メニュー』

- ・とうもろこし飯
- ・豆苗の牛肉巻き
- ・茄子のオランダ煮
- ・キュウリ・わかめ・ちりめんじゃこ和え
- ・シジミの味噌汁
- ・フルーツサラダ
- ・葛餅

8月28日（水）
9：30～
旭ヶ丘公民館
参加費：1000円

※エプロン・すきん・タオル・タッパ
ご持参ください。

内灘町シルバー 月間予定表

8月1日～31日

日	曜日	行事予定	日	曜日	行事予定
1	木		17	土	
2	金		18	日	
3	土		19	月	
4	日		20	火	新鮮野菜市
5	月	就業報告書提出期限	21	水	
6	火		22	木	
7	水		23	金	配分金支払日
8	木		24	土	
9	金		25	日	
10	土		26	月	
11	日		27	火	
12	月		28	水	料理教室
13	火		29	木	
14	水	夏季休業～18日まで	30	金	
15	木		31	土	
16	金				

