

オアシスだより



天神オアシスクラブ

第 113 号

2013・7・31 発行

今年の夏も猛暑が続いています。外は暑いのに部屋の中はクーラーで涼しいと、体温の調節が上手くいかず、夏バテになってしまう人も多い様です。

夏バテは、自律神経の不調、水分の不足、胃腸の働きの悪化が原因だと言われています。

汗をかいた時には、水分補給を心がけて下さい。

汗により身体のミネラルも失われるため

薬局などで売っている、経口補水液も有効です。

脱水症には十分ご注意くださいね。



↑ペーパークラフト作品

『夏バテに効く食べ物とは？』

暑い夏を乗り切るには、バランスのとれた栄養と睡眠がなにより大切です。

夏バテに効く食べ物をご紹介します♪

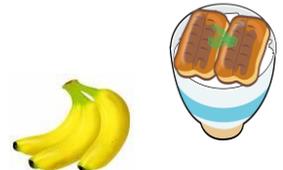


- ☆ビタミンB1、ビタミンB2 → 豚肉、レバー、枝豆、納豆、豆腐、玄米、うなぎ、いわし、ゆず
- ☆ビタミンC → 枝豆、トマト、カボチャ、グリーンアスパラ、ゴーヤ
- ☆クエン酸 → 酢、ゆず、グレープフルーツ、レモン、梅干
- ☆香辛料 → しょうが、わさび、しそ、みょうが、ねぎ、カレー、とうがらし

こうした食材を積極的にとるようにするのがおすすめです。

また、酢のものは疲れた体に効果があり、熱帯地域などで作られている

フルーツ（バナナ、マンゴー）なども体を冷やしてくれる効果があります。



8 月 芸 術 療 法

日	月	火	水	木	金	土
				1 アート教室	2 AM 音楽サロン	3 生活の書
4	5 陶芸	6 音の出会い	7 はがき絵	8 生活の書	9 PM 音楽サロン	10 音の出会い
11	12 ペーパークラフト	13 音の出会い	14 お盆休み	15 お盆休み	16 AM 音楽サロン	17 生活の書
18	19 陶芸	20 音の出会い	21 真美健康体操	22 生活の書	23 PM 音楽サロン	24 音の出会い
25	26 歌の扉	27 音の出会い	28 はがき絵	29 アート教室	30 音楽サロン	31 サマーコンサート

♪♪ 音楽グループ「ラルゴ」 初夏の音楽会 ♪♪

6月29日(土)、音楽グループ「ラルゴ」の方々による、三味線と歌の音楽会がありました。三味線による「博多夜船」や「博多子守歌」などご当地の曲が披露され、感激して涙を流される会員様も多数・・・

後半もラルゴの方々と会員様で「東京のバスガール」や「有楽町で逢いましょう」など懐かしい歌を皆さん楽しそうに歌われていました。

楽しい曲の後は、楽しいお話し・・・ストーリーテラーの貝田先生に「ちっちゃい、ちっちゃい」というお話を披露して頂きました。臨場感あふれる語り口に、思わず引き込まれ息をのむ一瞬も！沸き上がったアンコールの声にも応えて頂き、楽しいひと時でした。



「博多どんたく」では
大いに盛り上がりました

素敵～☆
お三味の音は良いね！



↑拍手喝采！



↑最後は笑顔の交換です

↑三味線の迫力ある音に感動♪



6月24日(月)オカリナグループ「ハナミズキ」の方々による、演奏会がありました。いつも、季節や曲に合わせたきれいな色のストールで私たちの目を楽しませてくださいます。今回は途中でお色直しもあり水色のストール→グリーンのストールに・・・

梅雨の季節にピッタリな、「あめふり」「かたつむり」夏に向けて「われは海の子」などたくさん曲が披露されました。優しい音色に合わせて、皆様大きな声で歌われています。



オカリナの優しい音色に乗せて、沢山歌えて楽しかった♪



会員様の声♪

- ストール綺麗♪
- 懐かしい曲ばかり
- 癒されました～
- 暖かい音ですね。



介護川柳

ありがとう 母の口ぐせ 耳にして まわりの人の 顔もほころぶ

おば捨てへ 連れて行つと 言う母に 腰がいたいと ことわる娘

『お盆休みのお知らせ』

8月14日(水)、8月15日(木)はお盆休みとさせていただきます。