

# オアシスだより



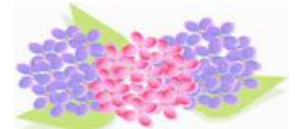
天神オアシスクラブ  
第124号  
2014・6・20発行

あじさいの咲く季節、降り続く雨に野山の緑が一層鮮やかに輝いています。

博多どんたくも終わり、お潮井取りが始まり山笠もスタート。楽しさが増える一方熱中症や食中毒を起こしやすい時期になります。日頃から体調管理に気をくばり、夏バテしないよう元気に過ごしていきましょう。



## 夏バテを予防しよう！～対策ポイント～



### ① しっかりと食事をとりましょう。

しっかり食べてスタミナをつける事はとても大切です。ビタミンを多く含む鶏肉やレバー、豆腐などを取りましょう。

### ② 水分を補給しましょう。

冷たい飲み物は胃腸を冷やしてしまいます。温かい飲み物やポカリスエットなどがおすすめです。

### ③ 冷房の効きすぎに備えましょう。

夏の部屋の最適温度は25度です。外との差が大きすぎないようにしましょう。

### ④ しっかりと睡眠時間をとりましょう。

軽い運動や寝る前に入浴するなど、ぐっすり眠れる工夫をしましょう。



## 7 月オアシス日程表



|    | 月                              | 火           | 水                    | 木                       | 金                 | 土           |
|----|--------------------------------|-------------|----------------------|-------------------------|-------------------|-------------|
|    |                                | 1<br>音の出会い  | 2<br>はがき絵            | 3<br>アート教室              | 4<br>AM<br>音楽サロン  | 5<br>生活の書   |
| 6  | 7<br>陶芸                        | 8<br>詩吟教室   | 9<br>はがき絵            | 10<br>生活の書              | 11<br>PM<br>音楽サロン | 12<br>音の出会い |
| 13 | 14 AM<br>ペーパークラフト<br>PM オカリナ演奏 | 15<br>音の出会い | 16<br>真美健康体操         | 17<br>アート教室             | 18<br>AM<br>音楽サロン | 19<br>生活の書  |
| 20 | 21<br>陶芸                       | 22<br>音の出会い | 23<br>はがき絵           | 24<br>生活の書              | 25<br>PM<br>音楽サロン | 26<br>音の出会い |
| 27 | 28<br>歌の扉                      | 29<br>音の出会い | 30<br>暑中見舞い<br>はがき作り | 31<br>常夏のフラ<br>フラジュリエ坂田 |                   |             |



5月29日(木)のお昼はお楽しみということで福ビル地下1階の御膳屋へ皆で食事に行きました。この日のランチは“海鮮丼定食”“天ぷら定食”でした。それぞれ自分の好みを選び、お酒ならぬ【お茶け】で乾杯♪ボリュームたっぷり、全部食べられるかな～と言う声もありましたが、お話をしながら楽しく食べるというの間にか、見事に完食していました！



これからも皆で頑張って  
行きましょう！乾杯～！！



こうゆう楽しみ  
があると嬉しい  
ね～♪



## MUSIC in オアシス♪



オアシスの演奏もこれで3度目となる田上様。今回一緒に演奏して下さった方はとても素敵な声の持ち主の岸本様でした。お二人が歌うグループサウンズの名曲に会員の皆様も「懐かしい～」の声と一緒に口ずさんでいる様子が伺えました。ナニフラスタジオの方々によるハワイアンソングからオアシスの体操でも使っている「花は咲く」はとても心地よくうっとりするほどの素敵なフラでした☆



- ・亜麻色の髪の乙女
- ・君といつまでも
- ・ブルーシャトー
- ・カイマナヒラ など盛り上がりました



## ミニコンサート



5月最後の催しはミニコンサート♪何と演奏者の子供さんも参加され、会員様からも「子供達が可愛らしかった。頑張って歌っている姿につい笑顔になりました」と、楽しまれている様子でした。ギターとマンドリンの演奏やピアノの連弾では「sing,sing,sing」の名曲があり笑顔が絶えない時間でした☆



小鳥のうた・だんご三兄弟・ゆりかご  
のうた頑張って歌いました♪



ギターとマンドリン  
ピアノ連弾は息が  
ぴったり合っていました

