

オアシスだより

天神オアシスクラブ
160号
2017・6・20 発行

紫陽花も満開に咲き日々気温が上がり夏の本番を迎えようとしています。来月には博多山笠も始まり街は活気付く季節です。オアシスでも「昔は山笠をよく見に行っていた」「旦那さんが山のぼせで毎年手伝いが大変だった」と懐かしい思い出話に花が咲いています。

7月は全国的にもお祭りが沢山あり京都では祇園祭り、東京では浅草ほおずき祭り、そして隅田川花火大会もあるそうです。これから益々暑くなる7月の豆知識を少しご紹介致します☆



7月2日 半夏生（はんげしょう）…夏至から数えて11日後に当たり、梅雨の終わりごろです。

7月6日～8日 入谷朝顔市… 東京の真源寺境内とその周辺に数多くの店が立ち並び様々な朝顔が販売されます。江戸時代から続き、一時期は途絶えていましたが戦後、世の中を明るくするために朝顔市が復活し、現在に至ります。

7月7日 小暑（しょうしょ）…この頃から徐々に暑さが本格的になります。そしてこの時期に暑中見舞いを出します。

7月23日 大暑（たいしょ）…「一年で一番暑い時期」を意味します。この時期に全国各地で打ち水のイベントが行われます。玄関や庭先などに水をまくことで場を清める意味があります。

7月25日 土用の丑の日… 土用丑の日は春夏秋冬それぞれの季節にありますが、一般的にうなぎを食べるのは夏の丑の日だけです。うなぎの旬は冬ですが、夏にあまり売れないうなぎを売る為に、うなぎ屋がこの風習を根付かせたと言われています。



7 月 月 間 予 定 表



日	月	火	水	木	金	土
						1 生活の書
2	3 陶芸	4 詩吟	5 はがき絵	6 アート教室	7 音楽サロン	8 音の出会い
9	10 陶芸	11 音の出会い	12 はがき絵	13 生活の書	14 音楽サロン	15 生活の書
16	17 パステル シャインアート	18 音の出会い	19 真美健康 体操	20 アート教室	21 音楽サロン	22 音の出会い
23	24 歌の扉	25 笑和座	26 はがき絵	27 生活の書	28 音楽サロン	29 ミニコンサート
30	31音の出会い					

七夕の願い事をみんなで書きました☆彡

7月7日の七夕に向けてオアシスでも短冊に願い事を書きました♪ 毎年笹の葉に飾る短冊には皆様の健康を願った言葉や中には願い事が具体的に書いてあるもの、くすっと笑みがこぼれる様なユニークなものと同様な内容があります。今年も「願い事が叶いますように」と皆様真剣な表情で書かれていました。



いつまでも
元気で頑張
れる様に！

石原裕次郎！
生き返って！



オアシスの皆
と仲良く過
ごしたい！



地球上
全てに
行きたい！

他にもこの様な願い事がありましたので紹介します★

ルールで1ヶ月過ごしたい。一人で！

素敵な彦星に会えますように（歳は関係ない！）

頭に毛が生えますように。

孫へ。ばーばを忘れないでね。

今後も幸せでありますように。

オアシスの皆様の願い事が叶いますように…♪

熱中症と脱水に注意してください！

これらの季節6月～9月は「熱中症」や「脱水」が瀕発します。自分では大丈夫と思っていても知らず知らずの内に脱水になることがあります。脱水症状を防ぐには、飲み物でおよそ1.2ℓの水分を摂取する必要があるといわれています。効果的な水分補給を行いましょう。



- スポーツ飲料水を薄めて飲む。（2～3倍に程度に薄める）
- 水分量の多い食事を食べる（プリン・ゼリー・寒天・果物など）
- 飲料水はよく冷えたものではなく5～15℃で摂取する。



脱水症になると食欲が低下・居眠りしがちになる・指先が冷たい・暑いのに汗をかかないなどの症状が現れます。

又、エアコンのよく効いた部屋・マンションの最上階に住んでいる・室内の機密性が高い所などは脱水症状になりやすい環境です。水分摂取と共に室内温度の調整も心掛けてください！

元気に夏を乗り超えましょう～！！