

# オアシスだより



天神オアシスクラブ  
第 126 号  
2014・8・25発行

気が付けば早いもので秋を迎えようとしています。今年の夏は雨が多く、日照時間が例年に比べてなんと4分の1だったそうです！気温も幾分か低く、いつもより過ごしやすい夏となりましたが、まだまだ油断は禁物。水分補給はこまめに行ってください。

秋バテってなに??～季節の変わり目にご注意!～



「バテる」と言えば夏バテはよく耳にするとお思います。最近、注目されているのが「秋バテ」という言葉です。夏の間冷房を使用することで、室内外との気温差が激しいと自律神経が乱れたり、血の巡りが悪くなり肩こり・全身のだるさがおこります。夏の体調の乱れが、秋の寒暖の差が激しい時期になる事で、どっと疲れがでるこれが「秋バテ」です。風邪をひきやすい季節でもありますので早めに疲労回復を心掛けましょう。

## ① なるべく、温かい食べ物・飲み物を摂取する

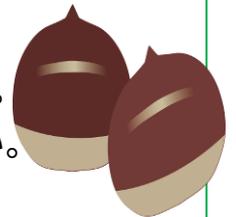
夏に冷たいものをとりすぎて、弱った胃腸を回復させましょう。根菜類のスープなどがOK

## ② 衣類や入浴に注意しましょう

昼間は暑くても、夜は涼しい季節です。はおりものを一枚持っているとお安心です。夏の間シャワーで済ませていた方も、なるべく湯船で体を温めるようにしてください。

## ③ 秋バテにはあの食べ物!!

秋と言えば「栗」が美味しい季節です。栗は身体を温める働きがあります。摂取することで血の巡りを良くするとも言われています。



## 9月オアシス日程表



	月	火	水	木	金	土
	1 陶芸	2 詩吟教室	3 はがき絵	4 アート教室	5 AM 音楽サロン	6 生活の書
7	8 ペーパークラフト	9 音の出会い	10 はがき絵	11 生活の書	12 PM 音楽サロン	13 音の出会い
14	15 陶芸	16 音の出会い	17 真美健康体操	18 アート教室	19 AM 音楽サロン	20 生活の書
21	22 歌の扉	23 音の出会い	24 はがき絵	25 生活の書	26 PM 音楽サロン	27 音の出会い
28	29 オカリナ演奏会	30 音の出会い				



最近、お昼休みに「カルタとり」で遊んでいます。このカルタは「食育」をテーマにしている。食の大切さ、食の楽しさが優しい色合いのイラストで描かれています。「食」という身近なテーマなので、イラストを見ながら食べ物で盛り上がる事も・・・

読み札を聞き、絵札を目で追い、手を伸ばして札をとる。これだけでも、脳活性化に繋がります。また、昔を思い出す事で共通の会話で盛り上がり、回想法にもなります。気軽にできるカルタ、お家でも是非遊んでみてください♪



↑優しいイラストにホッとします

イラストは梶山 奈実さん  
若年認知症の絵本「そして、  
今を生きる」の挿絵も描いて  
下さっています。

カルタ懐かしい～♪



皆さんの目も真剣です☆

句をいくつかご紹介♪

よみ札作 (大寺 和美さん)

ま・・・豆まいて 豆喰って マメにはたらく日本人  
し・・・しあわせな 笑顔で囲む 楽しい食卓  
こ・・・根菜をしっかりとって 風邪予防



## 会員の皆様の声

- 子供の頃を思い出します。
- 絵が優しくて良いです♪
- 思わず、真剣になりますね。
- みなさん、カルタ取り上手な人が多いですね



## 常夏のフラ in オアシス



7月31日に「常夏のフラ」と題しまして、ゲストの方にフラを披露して頂きました。色とりどりの素敵な衣装と艶やかなダンス♪オアシスクラブが一瞬にしてハワイの雰囲気になりました。「月の夜に」という曲では皆さんも一緒に踊って頂きました。



フラジュリエ  
坂田先生の  
優しい笑顔



フラの代表的  
な打楽器イブ  
軽快なリズム  
に心も踊りま  
す。



- カイマナヒラ
- 虹の彼方に
- レイ・ヒナヒナ
- フキラウソング
- 花は咲く
- ハワイの曲だけでなく日本の曲も♪



フラの衣装も  
さまざまです。  
髪飾りも素敵  
ですね♪