

日	月	火	水	木	金	土
<p>盆踊り大会は 14日(火)です</p> 		<p>1</p> <p>すくすく相談(人形劇) スマイルサロン 質問教室 寝具等乾燥事業返却 子ども英会話教室 医療バス(大所) 配食 カン類</p>	<p>2</p> <p>ふれあいセンター 納涼祭</p>	<p>3</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後・夜) 英会話教室 中学校出校日 医療バス(田浪) 配食 燃えるごみ</p>	<p>4</p> <p>ワイワイこどもまつり ジュニアスポーツ 咲蔵家・週末カフェ →</p>	
<p>5</p> <p>美しいマルハンの里づくり ◆休日担当医◆ 近藤病院(勝山) 44-2671 さとう医院(北房) 0866-52-9898</p>	<p>6</p> <p>配食</p>	<p>7</p> <p>栄養委員定例会(午前) 愛育委員定例会(午後) 人権行政相談 ママカフェの日 老連女性部作業 医療バス(野土路)</p>	<p>8</p> <p>医療バス(大所) 配食</p>	<p>9</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後)</p>	<p>10</p> <p>防災体験教室 医療バス(田浪) 配食</p>	<p>11</p> <p>山の日 ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 杉山医院(久世) 42-5012</p>
<p>盆踊り練習</p>						
<p>新庄持ち込み日</p>	<p>新聞・雑誌等</p>	<p>燃えるごみ</p>	<p>ビン類</p>	<p>燃えるごみ</p>	<p>保育所夏休み</p>	
<p>12</p> <p>◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 前原医院(久世) 42-5267</p>	<p>13</p> <p>配食 ◆休日担当医◆ 中山病院(久世) 42-0371 湯原温泉病院(湯原) 62-2221</p>	<p>14</p> <p>夏のがいせん桜まつり 医療バス(野土路) ◆休日担当医◆ 落合病院(落合) 52-1133 湯原温泉病院(湯原) 62-2221</p>	<p>15</p> <p>医療バス(大所) ◆休日担当医◆ 金田病院(落合) 52-1191 湯原温泉病院(湯原) 62-2221</p>	<p>16</p> <p>司法書士無料相談 子ども料理教室</p>	<p>17</p> <p>医療バス(田浪) 配食</p>	<p>18</p> <p>ジュニアスポーツ</p>
<p>盆踊り練習</p>						
<p>フェール一般開放</p>	<p>プラ容器・製品</p>	<p>燃えるごみ</p>	<p>カン類</p>	<p>陶器類・蛍光管・電池</p>	<p>燃えるごみ</p>	
<p>19</p> <p>◆休日担当医◆ 勝山病院(勝山) 44-3161 まつうら医院(久世) 42-5686</p>	<p>20</p> <p>配食 小学校5・6年生 部活体験 →</p>	<p>21</p> <p>医療バス(野土路)</p>	<p>22</p> <p>医療バス(大所) 配食</p>	<p>23</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後・夜)</p>	<p>24</p> <p>中学校出校日 医療バス(田浪) 配食</p>	<p>25</p> <p>肺レントゲン・ 胃がん・大腸がん 追加検診 ジュニアスポーツ</p>
<p>P T A 資源回収</p>						
<p>北部持ち込み日</p>	<p>新聞・雑誌等</p>	<p>燃えるごみ</p>	<p>ペットボトル</p>	<p>金属類・小型家電</p>	<p>燃えるごみ</p>	
<p>26</p> <p>PTA環境整備作業 ◆休日担当医◆ 湯原温泉病院(湯原) 62-2221 まにわ整形外科(久世) 42-7300</p>	<p>27</p> <p>小中学校始業式 中学1・2年生課題テスト 中学3年生実力テスト 配食</p>	<p>28</p> <p>ママカフェの日 医療バス(野土路)</p>	<p>29</p> <p>医療バス(大所) 配食</p>	<p>30</p> <p>スマトレ教室 (午前・午後)</p>	<p>31</p> <p>国保税・村県民税・ 後期高齢者保険料・ 介護保険料納期限 保育所参観日 医療バス(田浪) 配食</p>	
<p>P T A 資源回収</p>						

《4つの食事法》

- ①火を使った料理を食べる
冷房で思った以上に身体が冷えています。煮物・味噌汁など火をじっくり通した温かい料理も食べるようにしましょう。
- ②食事の品数を減らさない
食欲がないからといって麺類ばかり食べていると栄養がさらに不足し、疲れがひどくなることも。バランスのよい食事をしましょう。
- ③冷たいジュースや炭酸飲料、ビールに注意！
冷たい飲み物の飲み過ぎは、胃腸の働きを低下させます。アルコールは利尿作用があるので、水分補給にはなりません。
- ④水分を控えるのはNG！
なるべく汗をかきたくないからと水分補給を控えていると身体は脱水傾向に。こまめに水分をとりましょう。

夏バテ防止のため心がけたい7つの習慣

《3つの環境づくり》

- ①冷房はほどほどに
冷房の設定温度は高め。会社内等では衣服で調節できるよう、上着を用意しておきましょう。
- ②汗をかく
普段から汗をかかないと、いざ暑い場所で汗をかこうとした時に身体が調整できず、熱中症をおこしてしまうことも。
- ③湯船につかる
シャワーだけですませず、冷房で冷えた身体を湯船につかってあたためましょう。水分補給も忘れずに。

