

暑さやコロナに負けず、みんなで乗り切りましょう！



今年は長梅雨で短い夏ですが、とても暑いですね！皆様お元気でいらっしゃいますか？
 腰越なごやかセンターでは、感染防止のため大勢で集まる活動はできませんが、少しずつ活動内容を広げています。
 ただ残念ながら毎年恒例の秋の「なごやかフェスタ」や、「演芸発表会」などのイベントは、今年はいりません。
 大きなイベントがなく寂しいですが、自由参加のプログラムは開始いたします。いつも来られている方も、以前
 来られた方も、初めての方も、無理のない範囲でどうぞなごやかセンターにお越しください。なかなか外出がで
 きない方は、「なごやか通信」をお読みいただいて、みんなで暑さも、コロナも乗りきっていきましょう！

なごやかNEWS

先日のタウンニュース(8/14)に、神戸川魅力満載！の記事が掲載されました。おすすめの場所は、なごやかセンター横の川で、アユやハゼ類、時にはウナギが姿を現すそうです。お散歩ついでに川をチラッと覗き、観察してみたいかがでしょうか？

健康相談室便り第1号発行！！

センターでは毎週火曜 10時～15時看護師が健康・生活相談にお答えしています。8月より偶数月に、健康維持にお役に立つような情報のお便りを発信することになりました。センターの受付にて、お配りしています。

鎌倉駅地下ギャラリー展示

10月6日(火)～
 10月12日(月)
 なごやかセンターご利用者様の作品展示を行います。鎌倉へ行かれた際には、地下道ギャラリーへぜひお立ち寄りください。

9月のイベントカレンダー

※日曜・祝日はお風呂はありません。

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3 ふまねっと 9:30～ 10:30～	4	5
6	7	8	9 囲碁ボール 13:30～ 15:00	10	11 みらいふるサロン 13:30～ 15:00	12
13	14	15	16	17 ふまねっと 9:30～ 10:30～	18	19
20	21 敬老の日 	22 秋分の日 カラオケ体操 10:00～ 11:00	23 囲碁ボール 13:30～ 15:00	24	25 みらいふるサロン 13:30～ 15:00	26
27	28	29	30			

「腰越なごやかセンター」は老人福祉法によって位置づけられた「老人福祉センター」です。鎌倉市の指定を受けて、労協センター事業団が管理運営しています。

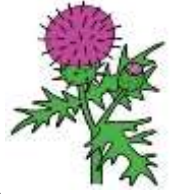


☆お部屋を利用されるグループの方々へ☆

お部屋のご利用が9月から再開されます。
 新型コロナウイルス感染防止のため下記の点のご協力をお願い致します。

- 1、センター内の混雑を避けるため、各団体月1回のご利用とします。
- 2、ご利用人数は、集会室（AB）は20名、会議室は10名とします。
- 3、感染予防対策をグループの皆さんで責任をもって行って下さい。
- 4、活動後に使用された備品の消毒をお願いします。（机、椅子、取手、スイッチ）

お互い協力し合い、感染予防に努め、安全安心に活動が出来るようにしましょう！



夏バテ解消！



夏バテとは・・・

高温多湿な夏の暑さによる体調不良のことです。
 夏バテを解消するためには、タンパク質やビタミン・ミネラルなどバランスの良い食事をとり、規則正しい生活を心がけましょう。

《おすすめ食材》

- ・豚肉 ・鶏むね肉 ・レバー ・うなぎ
- ・にんにく ・大豆製品 ・ほうれん草
- ・トマト ・カボチャ
- ・ピーマン ・梅干し
- ・レモン …など



夏バテ時、おすすめコンビニご飯&飲物

- ・ごまポン酢の豚しゃぶパスタサラダ
- ・生ハムとチーズとトマトの冷製パスタ
- ・冷やしとり天うどん ・サラダチキン
- ・とろろ蕎麦 ・蒸し鶏の10品目サラダ
- ・冷やし中華 ・枝豆



- ・カットフルーツ ・ヨーグルト
- ・フルーツ果汁のゼリー ・スポーツドリンク
- ・甘酒⇒特におすすめ！！

江戸時代から「飲む点滴」とも呼ばれるくらい、栄養価が高くビタミン・ミネラル・タンパク質・食物繊維など人間に必要なエネルギーを多く含んでいます。夏バテ防止に効果あり！！厳しい残暑を乗り越えましょう！

熱中症に注意！自宅ではエアコンを！

熱中症になる方は、自宅でエアコンを使っていなかった方が多いという実態があります。

電気代が気になる方もおられると思いますが
 ⇒1日6時間使用で約77円（6畳間の場合）
 熱中症予防にエアコンを！（参考：電気会社算出値）

感染予防を徹底していきましょう！

コロナの休館が明けて2ヶ月が過ぎ、少し気持ちが緩みがちではありませんか？センターを利用される方でも、マスクをしていない方がしばしば見受けられます。サークル活動も始まり、楽しいことも増えてきますが、ここでお互いに気持ちを引き締めて感染予防をしていきましょう！手洗い、消毒、密集・密接・密閉を避け、館内ではマスク着用にご協力ください。

ふまねっと運動再開！！

9月から感染予防対策をしながら、ふまねっと運動を再開します。

ふまねっと運動とは、大きな網を床に敷きマス目を踏まないように注意深く、ゆっくり慎重に歩く運動です。「間違えても気にしない、気にしない〜！」をモットーに無理なく楽しみながら行います。

日時 9月3日（木）・17日（木）

①9：30～10：30 ②10：30～11：30

人数 各回5名まで

・予約は要りません。当日受付にて申込みください。
 ※なお、飛沫感染防止のため歌いません。