

Living Life Club とは『いきいきとした 楽しいクラブ』です



=社会行事= ・11日 山の日 ・13~16日 お盆  
 =地域行事= ・13~20日 自治会事務所夏休み

会員数	男	女	合計
当月	44	56	100
前月比	0	+3	+3

=季節の風物詩= 花火

紀元前3世紀ごろ中国での火薬の発明が戦の武器となり、やがて通信手段のノロシが夜にも用いられるようになって、火薬をきらめかせる技術が花火へと発展しました。日本では種子島の鉄砲に使われた火薬が花火へと発展。家康が見たのは竹筒に火薬を詰めて火を噴くだけのものでしたが、三河地方に残る「手筒花火」はこの名残だそう。その後、花火は急速に発展し、江戸で開花しました。



- ◆ 7月例会
- \* 7月誕生者(9名)に祝い品お届け
  - \* 出席者:31名(バス旅行第2弾ビデオショー・ゲーム等で大いに盛り上がりました)
  - \* 新入会員:吉野恵美子さん 奥住幸子さん

8月予定表	日	曜	時間	場所
役員会	8	火	10:30~	第1 C室
定例会	10	木	13:30~	第1 AB資室
グラウンドゴルフ	毎週	月水木	8:15~	第1公園
スポーツ吹矢	1.3.4週	金	13:00~	第1 AB室
写経の会	8	火	14:00~	第1 B室
カラオケ	1.2.4.5週	水金	13:00~	第2 洋室

活動中止(ポッチャ・民謡・清掃)

8月 生まれの方々

太田 亮一 (傘寿)  
 小林 賢秀 (喜寿)  
 水島 迪子 永田 伸夫  
 中島 恭子 坂本 佳子  
 曾我部 博 柳 秀子  
 神原喜代子 川添マリ子



エル・エル俳句

東雲の 茜の空や 今朝の秋 (たたえ)  
 雨に濡れ 鮮やかさます 金糸梅 (益之助)  
 大西日 御堂にほてり 残りをり (すだち)

**新メンバー募集中!!**  
 カラオケ — 毎水・金曜日 13:00~ 第2集会所  
 写経の会 — 第2火曜日 14:00~ 第1B室  
 興味のある方はご参加ください

≪ 食生活による健康づくり ~熱中症の予防~ ≫

またまた熱中症の季節になっております。そこで食生活から熱中症の予防を進めたいと思います。「釈迦に説法」ではありませんが健康な体を維持するにはバランスの取れた食生活が最も大切なことです。年を重ねるごとに食事内容に変化が起き偏食になりがちではないでしょうか。

≪ 熱中症の予防につながる食事とは ≫

主食	ご飯やパン、麺など、毎食1品	一日のエネルギーの基本となるもので炭水化物を多く含みます
主菜	肉、魚、卵、大豆製品(豆腐又は納豆など)毎日、毎食1品	主にタンパク質を多く含み、体を構成するものになります
副菜	野菜、海藻、きのこなど1日4~5皿	ビタミンやミネラルを多く含み、体の調子を整えます
汁物	味噌汁など具沢山のものを1日2碗まで	果物 1日1回 果物(缶詰、ジュースなどもOK)
乳製品	牛乳、チーズ、ヨーグルトなど	

ビタミンDはシニア世代には大事な栄養素です。食べる事に加え、日光浴でビタミンDを取り入れましょう

≪ ビタミンDが多く含まれる食材と量(μg) ≫

まいたけ(油炒め) 30g	2.3 μg	きくらげ(油炒め) 30g	11.4 μg
サンマ1尾/正味100g	11.0 μg	サケ1切れ/80g	25.6 μg
サバ缶/正味100g	11.0 μg	うなぎ(かば焼き)80g	15.2 μg

