



のびのび通信

～こんなことしたよ～

● 問い合わせ先 小郡市子育て支援センター
 ☎ 兼ファクス 73-5041
 メールアドレス kosodate.shien5041@suo.bbiq.jp
 ホームページ http://www1.bbiq.jp/ogori.kosodate/

★リフレッシュ講座★ 7月6日(水)
「ヨガ」
 ひまわり館東野学習室
 (参加者の声)
 ・気持ちがのんびりできました。頭もすっきり!! 日常のちよとした時間にヨガの呼吸をしてみます。
 ・毎日の忙しい子育てから少し離れて、心身ともにリラックスできました。また、明日から頑張れそうです。


講師 宮崎陽子さん

★のびのび広場★

7月13日(水)
 あすてらす多目的ホール
「親子ふれあいあそび」
 講師：御原保育所の先生方

(参加者の声)：身体をたくさん動かし、一緒に楽しみました。シーツ遊びが気に入ったようです!



★英語であそぼう!!! ★

7月21日(木) 文化会館小ホール
 講師：ジェレノーディーンさん・治美さん



★食物アレルギーの会調理実習★

次回は…
 12月7日(水)
 給食センター
 見学に行きます!!

8月8日(月) ひまわり館東野調理室
 講師：栄養士 佐々木和歌子さん




保健師だより

秋バテにご注意ください!!

夏の暑い時期はなんとか乗り切ることが出来ても、少し涼しくなりはじめた初秋の頃に、体の疲れが一気に出てしまい、遅めの夏バテ(秋バテ)になってしまう人も多いです。

～秋バテ度をチェックしてみましょう～

	質 問	チェック
1	夏は食欲がなく食事を抜いていた	
2	夏は冷たい物をよく食べていた	
3	夏は1日中冷房の効いている部屋にいた	
4	お風呂は湯船に浸からずシャワーで済ませている	
5	半袖の服やパジャマで寝ている	
6	今も冷たいジュースやアイスをよく食べる	
7	胃腸の調子が悪い	
8	体を動かすのがおっくうになった	
9	夜寝るのが遅い	
10	睡眠が浅くなった気がする	

チェックが多い人ほど秋バテになる度合いが高いです。

☆ 秋バテ予防のポイント ☆

- <食 事> ・温かくて胃腸に優しい朝食をとりましょう
 ・疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富な豚肉やカボチャなどの色の濃い野菜を食べましょう
- <入 浴> ・38度程度のぬるい湯につかり、胃腸の働きを活発にする副交感神経を優位にさせると良いでしょう
 ・入浴のタイミングは「夜眠る2時間ほど前」が良いでしょう
 ・入浴前後にしっかり水分補給しましょう
- <就寝時> ・就寝時、あまり暑くないようであれば、できるだけ冷房を使わないようにしましょう
 ・首や後頭部に保冷剤を活用して寝苦しさを軽減するのも1つの方法です

問い合わせ先 健康課健康推進係 ☎ 72-6666