

**お身体、お大事にお過ごしください  
猛暑が続くようです。8月は行事をお休みします。**

これまで平成会では、ニュースポーツ交流会と懇談会、毎月のシニアサロンを開いてきました。8月はお盆の時期でもありますので行事をお休みにします。9月からまた楽しい行事を開いていきます。現在、いも煮会や親睦旅行を検討中です。お楽しみに。

**雑談に脳トレ、筋トレ~毎月第2火曜日は、シニアサロン~**



テレビ体操で上半身ストレッチ！  
(シニアサロンで筋トレを実践中)

8月は、シニアサロンもお休みにします。9月からまた第2火曜日開催で続けていきます。お気軽にご参加ください。

**8月にあること**

▶シニアサロン  
※今月はお休みします

**7月にあったこと**

▶シニアサロン 11日(火)



ヘレン・ケラー(作家)

◇今月のことは◇  
盲目であることは、悲しいことです。見ようとしなければ、目が見えるのにもっと悲しいことです。

**ひととき**  
志願兵として軍事訓練に明け暮れていた頃、いつ出撃命令が下ってもおかしくない状況だった。そのまま終戦を迎えたが、もしもあの戦争があつたら、いや半年も長引けば、こうして生きている事はなかったと思う▼18歳の時、東京下町を中心とした無差別爆撃に遭った。無我夢中で逃げ惑い、翌日戻ると我が町が跡形もなく、途方に暮れた。今から78年前3月10日の東京大空襲のことだ▼孫たち若い世代に「昔は戦争があった。日本はアメリカと戦ったんだ」と話して聞かせる。「え〜?! ワンでしよう?」なんて言われないうちに、こっかが驚いてしまう▼あの悲惨な体験は、思い出すのも嫌なことがある。でも、あの体験があったからこそ、今の何気ない日常のありがたさが分ることも言える。この平和を大切にしたい。(一)



暑さ対策「三とる」 1. 人ととの距離をとる、 2. 水分をこまめにとる、 3. 人ととの距離をとる、 4. 人ととの距離をとる、 5. 人ととの距離をとる

**夏を乗り切る=「温める」、「整える」、腸バテ 対策**

夏の「腸バテ」を防ぐために、腸を温める生活習慣を2つご紹介します。今日から出来る「腸バテ」ケアで、夏を元気に乗り切りましょう!

監修:松生恒夫先生(松生クリニック院長)

**整える**

**腸を元気にする  
ストレッチ&呼吸法**

ストレッチ : 3セット

- 1 床にあおむけに寝る。
- 2 ひざを両手で抱え込むようにする。  
腰が浮かないように
- 3 膝くめごを引いて、5回深呼吸。
- 4 手足を伸ばしてリラックスする。



呼吸法 : 5回×2セット

- 1 鼻からゆっくり息を吸い込む。このとき、お腹が膨らむのを意識する。
- 2 口から長く長く息を吐き切る。お腹を意識的にへこませる。



季節の草花です。皆様も季節の写真などありましたら、どうぞお寄せください。(撮影:〇〇)

**ぬるめのお湯でゆったり半身浴**

**温める**

半身浴だと、心臓や肺を圧迫しないため、長くお湯につかって芯からじんわり温まることができます。

- 1 38~40度のお湯を、みぞおちから下がつかぬ程度にためる。
- 2 ゆっくりお湯につかる。上半身が冷えないよう、前にタオルをかけるなどして保温する。
- 3 20~30分、じわっと汗が出てくるまでつかる。

**イキイキあんしん×モ**

夏になると体調を崩す方が少なくありません。蒸し暑さで食欲が落ちたり、体がだるくなったりする「夏バテ」だけでなく、便秘や下痢、お腹のハリなどが気になるのであれば、腸が疲れている「腸バテ」の心配もあります。

例えば、次の3つが原因になります。①冷たい飲み物や食べ物の摂り過ぎ、②体を冷やしすぎる、室内外の温度差が大きすぎる、③汗をかいても水分を摂らない

以上のようなことが続きますと、腸が冷えて働きが低下します。その結果、免疫細胞が弱まり、免疫力が低下してしまいます。これが、「腸バテ」として全身の不調につながります。

腸を冷やさない工夫をして、この夏も元気に過ごしましょう。