

# いきいき

NO : 117 2026、8

みえ医療福祉生活協同組合

城田支部

8月の予定 ※ ウオーキング以外はすべて14時からです。

| 班会 | 上地     | 中須       | 川端     | 句会     | ウオーキング |
|----|--------|----------|--------|--------|--------|
| 日時 | 17日(月) | 18日(火)   | 27日(木) | 21日(金) | お休み    |
| 場所 | 公民館    | 農業研修センター | 公民館    | 上村宅    |        |

◎上地班会… ・健康ストレッチ 成川正邦先生をお招きします

◎中須班会… ・健康ストレッチ 成川正邦先生をお招きします

◎川端班会… ・カラオケ、

◎ウオーキング…お休み

## ☆ 一口メモ

熱中症が起こらないようにするために水分摂取も大切ですが、梅干しを食べたり塩飴をなめたりしてナトリウム濃度の低下にも気をつけましょう。

高血圧の方は塩分の摂取について、医師に相談しましょう。

## 今月の俳句

その昔窓開け放ち蚊帳のなか  
枯木山脈

しろんご祭白装束に子らもなり  
内山勝之

芋の露端つこよきと揺るるかな  
上村えつみ

七夕の願いは同じ高齢者  
長澤正子

新じやがを拳と比べ肉じやがに  
中川里佳

川端町ふれあいクラブ(川端班会)は、伊勢市社会福祉協議会サロン登録団体として、伊勢市社会福祉協議会の共同募金から助成を受けて活動しています