

センターだより

おしおえ



●宇津峰のムササビ
「げんき」くん

発行：小塩江行政センター（コミュニティセンター）

〒962-0711 須賀川市塩田字中丸木 85 Tel:89-1005 Fax:89-1006

E-Mail: oshioe@city.sukagawa.fukushima.jp

8月号

（第376号）

令和8年8月1日

発行

宇津峰ときめきカレッジ

第2回 音楽鑑賞

7月8日（水）に佐藤久美子先生を講師に迎え、「音楽鑑賞」を開催しました。まずは楽器を知るためのお話があり、その中で「エレクトーンはヤマハが販売している商品名で、総称は電子オルガンと言います。そのため、カワイではドリマトーンなど各社で名称が異なります」と説明されると受講生からは驚きの声がありました。

説明を聞いた後は、演奏鑑賞やイントロクイズ、懐メロ合唱など富んだ内容で行われました。イントロクイズでは「歌は出てくるけど、曲名が出てこない」「歌手はわかるんだけどな」など受講生の間で話はずみ、「曲名を思い出そう」とすることは、脳トレにもなります」と説明され、終始和やかな雰囲気で行われました。



夏の全国小学生ドッジボール選手権県予選大会が7月12日（日）あいづ総合体育館で行われました。県内から15チームが参加し、小塩江地域体育館で練習をしているゴジラキッズが予選リーグを3位で通過しました。決勝トーナメントでは快進撃を見せ、見事頂点に立ち、全国への切符をつかみ取りました。

全国大会は8月16日（日）群馬県高崎市の高崎アリーナで行われます。皆さんゴジラキッズを応援しましょう！

須賀川ゴジラキッズDBC

全国大会出場！

水分補給のポイント



こまめに水分補給をしましょう。
※水分制限がある方はかかりつけ医に相談してください。



のどが渇く前にコップ一杯の水分補給をしましょう。



習慣づけて飲むようにしましょう。
例) 起床後・毎食時・入浴前後・就寝前など



お酒を飲むときには多めに水分補給を！



3食きちんと食べるようにしましょう。

暑い日が続くと心配なのが熱中症ですが、その背景には「脱水」があります。汗をかくことで体の水分が失われると、脱水になり体温調節がうまくできなくなります。そのほかにも脱水になると、血液が濃くなるため血栓（血の塊）が血管につまりやすくなり、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。

特に高齢者は、のどの渇きを感じにくく、気付かないうちに脱水が進んでしまうことがあります。のどが渴いていなくても、水分をとる時間を決めてこまめに飲む習慣をつけましょう。汗をたくさんかいたときは、水分とともに塩分も適度にとることが大切です。また、食事からも水分補給ができるので、夏野菜や果物、汁物など上手に取り入れながら、暑い夏を元気に過ごしましょう。

脱水に気を付けましょう！

事業のご案内

<<ニュースポーツ大会>>

ニュースポーツ大会として、モルックを実施します！

家族や仲間とチームを組んで、優勝を目指しましょう！

- 日 時 9月13日（日）
午前9時00分～12時00分
- 場 所 小塩江中学校 校庭
※雨天の場合は小塩江中学校体育館で実施。
- 内 容 3人以上でチーム編成し、申込んでください。
詳細はチラシをご覧ください。



8月の行事

- 9日（日）軽トラ市【あおば町】①
- 11日（火）山の日（休館日）
- 14日（金）文書配布
- 19日（水）宇津峰ときめきカレッジ③
- 20日（木）宇津峰祭実行委員会

