

**周防大島町花火大会**

■日時 8月16日(月)

午後7時から

■場所 橋庁舎周辺

■問い合わせ 周防大島町花火大会実行委員会

☎0820(77)1115

かけしますがご協力のほどお願いいたします。

■問い合わせ

周防大島町商工会大島支所

☎0820(74)2012

**周防大島ふるさとくか夏まつり大会**

**第9回ふるさと提灯夜市**

■日時 7月31日(土)

午後6時～9時30分

※悪天候の場合は8月1日(日)に順延

■場所 小松屋代口周辺

■予定イベント

保育園演技、生演奏、図画コンクール、その他バザー、フリーマーケットなど多数を予定しています。

※当日午後5時～10時まで、小松屋代口周辺は通行止めになりますので大変ご迷惑をお

■日時 8月15日(日)

午後6時～9時30分

(小雨決行、荒天時中止)

■場所 久賀庁舎前

(防災公園)

■内容

ステージライブ、盆踊り、フィールドイイベント、業者出店、ビアガーデン、至近距離から打ち上げる迫力満点の花火大会

■問い合わせ

事務局(岡村)

☎090・7503・8534

**ラジオDE健康  
お久しぶりね体操大会**

夏休みはやっぱりラジオ体操！  
楽しいゲームもあるよ！

◆日時

7月21日(水) 防災公園 (久賀)  
 椋野小学校グラウンド

8月13日(金) 大島グラウンド

8月14日(土) 三浦小学校グラウンド

8月15日(日) 沖浦小学校グラウンド

- ・時間は午前6時20分～7時
- ・雨天の場合中止。
- ・参加無料、だれでも参加できます。

◆問い合わせ

ココロとカラダ健究会

☎080(1919)1857



**こちらは 栄養士です**

食生活を見直し、暑い夏を元気に過ごしましょう！

暑い季節になりましたが、みなさん体調を崩しておられませんか？

気温や湿度が上がるこの季節は、わたしたちの体に大きな負担となり、「体がだるい」「食欲がない」といった、「夏バテ」状態になってしまいう方も少なくありません。特に小さい子どもや高齢者は、暑さで体調を崩しやすいため、十分注意が必要です。

体調の維持には、毎日の食事で必要な栄養をしっかり摂っておくことが基本です。日頃の食生活を見直し、暑い夏を元気に過ごしましょう！

▼食事は1日3食規則正しく摂りましょう  
食の基本は1日3食規則正しく食べることです。欠食をしたり、食事の時間がバラバラになると、胃腸の働きが悪くなったり、エネルギー不足で体力や集中力が低下し、体調不良の原因になります。まずは、1日3食の食事のリズムを作り、生活リズムを整えましょう。

▼いろいろな食品をまんべんなく摂りましょう  
偏った食生活を続けると栄養バランスが崩れ、疲労や免疫力の低下を起こします。特に夏場は汗をたくさんかくため、その汗とともに

**周防大島町管理栄養士**

倉田 祐佳

(介護保険課 介護予防班)

に体内のビタミンやミネラルが失われやすくなります。暑くなると、そうめんなどのさっぱりしたものを食べることが増えると思いますが、その際も、肉や野菜などを具材に使用して、疲労回復や免疫力の維持に働くたんぱく質やビタミン、ミネラルもしっかり補給しましょう。食品にはそれぞれ豊富に含まれる栄養が異なります。少しでも多くの食品をまんべんなく摂り、栄養の充実を図りましょう。

また、酸味(酢、レモンなど)、香辛料(カレー粉、しょうが、わさびなど)、香味野菜(しそ、みょうがなど)を上手に生かすなど、調理の工夫をしてみるとよいでしょう。

▼水分をこまめに摂取しましょう  
水分は体温の調節に欠かせないものですが、夏場は汗をかく量が増加するため、脱水症状を起こしやすくなります。特に高齢になると、のどの渇きを感じにくくなるため、普段から定期的に水分を摂取する習慣をつけましょう。

介護予防班では、管理栄養士による栄養相談や、集会等での栄養に関する講話を行っています。お気軽にご相談ください。

介護保険課 介護予防班  
☎0820(77)5530