

健康フラガだより



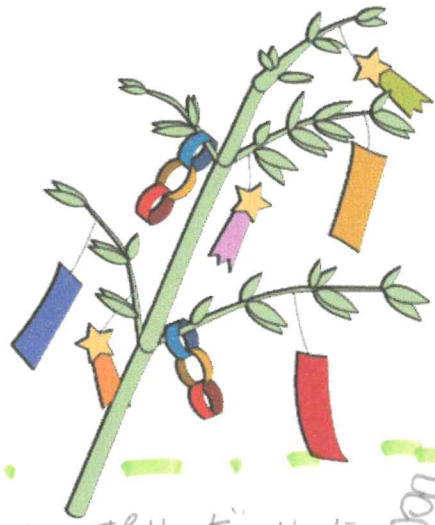
《8月の予定》

11日(金): 祭日のため健康教室はお休みです。

29日(火)健康チェック

(長野医療生活協同組合さんによる)

・血圧・体脂肪・血管年齢・尿・足指力(そくしりよく)
健康になって長生きしましょう。



夏はやっぱりビールに
焼肉、焼とりが最高
ですね。焼とりの美味い
お店是非教えてください。

夏ダマ!! 海だ!! フォルだ!! 山だ!!
と喜んだのは数年前... 今や
日焼け対策に必死な毎日です。



かに～かに～食べた!!

8月

夏を代表する食べ物といえば
「スイカ」 スイカの皮は大事!!

1. スイカは果物・野菜どちら。
「スイカは果実的野菜」だ。
2. スイカの効能
熱中症予防に効果抜群
ダイエット・便秘解消
きゅうりがわりに漬物にして炒め物
にもなるので是非お試しください。

子供の頃から
夏は大好き!
でも最近では暑さが
身体に堪えず。
スイカ食べて、焼とり
食べて 頑張るぞー!



お墓のお掃除も終わり
お盆に向けて準備をして
います。
1年も後半になりました
早いものですね!! ☆

。まだかハッキリしない天気が続いて
いますか体調にご自愛下さい。
夏バテは秋に出るそうなので
スタミナを付けてもうひとふんばり