

夏休みは図書館へ行こう

各区立図書館では、夏休みに子どもたちが本に親しめるよう、さまざまな行事を行います。



夏休み臨時開館

日時 8月24日・31日の月、午前9時30分～午後5時

申込方法 ▶ 町屋図書館を除く図書館…7月22日(水)午前9時30分から電話・来館で

南千住図書館 ☎(3807)9221

◆作ってとばそう 割り箸鉄砲と空気砲

日時 7月29日(水)午後3時～4時

対象 区内在住の小学生以上の方、30人(申込順)

◆うさこちゃんのおはなし会 ～レジ袋でうさこちゃん人形をつくろう

日時 8月19日(水)午後3時～4時

定員 30人(申込順)

荒川図書館 ☎(3891)4349

◆イカしたイカレシをつくろう

日時 7月29日(水)午後3時～4時

対象 4歳以上の方、20人(申込順)

尾久図書館 ☎(3800)5821

◆エコ風鈴をつくろう

日時 8月5日(水)午後3時～3時45分

対象 区内在住の4歳以上の方、15人(申込順) ※未就学児は保護者同伴で

町屋図書館 ☎(3892)9821

◆タコさんでっぼうをつくろう

日時 7月29日(水)

▶ 午後2時30分～3時
▶ 午後3時15分～3時45分

対象 4歳以上、各回30人(当日の先着順)
※午前9時30分からカウンターで整理券を配布

日暮里図書館 ☎(3803)1645

◆磁石で魚つり

日時 8月5日(水)午後3時30分～4時

対象 おおむね4歳以上の方、20人(申込順)

夏の暑さに負けない食生活を

問合せ
健康推進課 ☎内線423

夏バテを予防するためには、疲れをためないことや、体力をつけることのほかに、必要な栄養素を取ることが大切です。暑い夏こそ食生活を見直して、元気に過ごしましょう。

食事のポイント

●1日3食、さまざまな種類の食品をとる

そうめん・冷麦のみの食事では、たんぱく質やビタミン・ミネラルが不足します。1日3食、少量でもさまざまな種類の食品をとりましょう。

●酸味や香辛料で食欲アップ

酢の物や焼き魚にレモン汁をかける等、酸味を利用したり香辛料や香味野菜を取り入れたりして食欲を促しましょう。

●疲労回復にビタミンB₁を補給

ビタミンB₁は豚肉、うなぎ、大豆、玄米等に多く含まれます。意識して補いましょう。

●野菜を食べる

野菜は1日350gを目標に、緑黄色野菜と淡色野菜を組み合わせ毎食とりましょう。

[夏野菜の例]

▶ モロヘイヤ、おくら…ぬめり成分がたんぱく質の吸収を高め、胃の粘膜を保護する

▶ ピーマン、トマト、ゴーヤ…暑さや睡眠不足等のストレスに有効なビタミンCが豊富に含まれる

●冷たい物、甘い物は控えめに

冷たい物を取り過ぎると胃腸に負担がかかります。また、糖分の多い菓子や清涼飲料水等は、食欲低下につながりますので注意しましょう。



▲350gの野菜の例

荒川区高年者芸能大会 の参加者募集

自慢の演芸を披露してみませんか。

日時 10月20日(水)午前9時30分～午後4時30分
(午前・午後の入替制)

会場 ムーブ町屋ムーブホール

対象 区内在住の60歳以上の方が3人以上で構成するグループ、70組(申込順)

費用(1組) ▶3～9人……3000円 ▶20～29人……5000円
▶10～19人……4000円 ▶30人以上……6000円

申込方法 8月3日(月)午前9時30分から、申込書に必要事項を記入し、荒川老人福祉センターへ持参

※申込書は荒川老人福祉センター、各ひろば館・ふれあい館で配布します

※参加者は、8月26日(水)午後1時に荒川老人福祉センターで開催する説明会(出演順番抽選会)への出席が必要です

問合せ NPO法人荒川区高年者クラブ連合会事務局
☎・FAX (3805) 5505

広告

広告内容の問い合わせは各事業所へ

介護施設・求人検索情報サイト

ういず安心ナビ

(エリア) 東京 埼玉 神奈川

介護施設の検索

お近くの有料老人ホーム・高齢者向け住宅などの介護施設など

求人情報の検索

ホームヘルパーやケアマネージャー、看護師など介護系の求人

介護情報の検索

介護旅行の検索

地域の介護情報や車いすで行ける介護旅行プランなど

ういず安心ナビ

携帯電話の方は [こちらから](http://www.wisnavi.net)

<http://www.wisnavi.net>

福祉用具のケア・フレンド

自助具

歩行器

靴

4点杖

浴槽台

シャワーチェア

ポータブルトイレ

その他いろいろ取り扱っております。是非ご来店下さい。☎03-3809-2714

24時間・365日対応します。まずはお電話でご相談ください。

在宅療養支援診療所

日暮里ファミリークリニック

☎03-5604-9545

荒川区西日暮里2-26-12
ガーネットビル301

<http://nippori-family-clinic.com/>