



～檜葉町民ゴルフまつり実行委員会よりお知らせ～ 第32回 檜葉町民ゴルフまつり 開催決定!!



今年も檜葉町民ゴルフまつりを開催します。
詳細につきましては、同封のチラシをご覧ください。

日程 令和6年10月27日(日)
場所 JGMサラブレッドゴルフクラブ
住所:いわき市渡辺町上釜戸字上ノ代245
TEL :0246-56-0123

参加費 3,000円(当日、プレー費と同時徴収)
プレー費 メンバー 5,000円(軽食付)
ビジター 8,500円(軽食付)

8月19日(月)からの申し込み受付となります。
チラシの裏面に必要事項記載のうえ、商工会まで
FAX(25-2888)いただくか、ご持参ください。

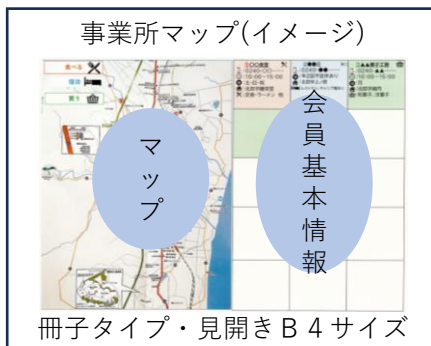
* 会員事業所マップ制作するにあたってのお願い *

事業所マップとは、商工会会員の方々は会員同士のつながりや事業の発展、町民・移住者の方は、暮らしの向上を目的としております。

事業所マップを制作するにあたり、**会員基本情報調査票**と**会員事業所マップ掲載についての調査票**を郵送しておりますので、内容の確認をお願い致します。**確認後、必ず同封の返信用封筒にて商工会までご返送**お願い致します。

この会員基本情報調査票をもとに、商工会の事業所情報の最新版整備を行います。

お手数をおかけしまして大変恐縮ではございますが、趣旨にご理解いただき、ご協力のほど宜しくお願い致します。



*****各部への加入資格*****

檜葉町商工会青年部

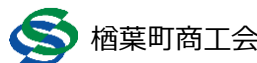
- ①商工会に加入している事業所であり、45歳までの「経営者」及び「後継」の方

檜葉町商工会女性部

- ①商工会の会員(法人ではその役員)もしくはその配偶者
- ②商工会の会員の親族であって、その事業に従事している女性の方

★部員募集中★

商 檜 工 葉 会 町 だ だ よ り



〒979-0603
檜葉町大字井出字浄光西8-3
TEL : (0240) 25-2256
FAX : (0240) 25-2888
naraha1@coral.ocn.ne.jp

今号の主なNews

- 第32回 檜葉町民ゴルフまつり
- 事業所マップについて
- 青年部・女性部 部員募集中
- 地域の子どもたちに陶芸体験
- 夏バテ対策はお済ですか?



【デザインスタジオ ガリ】 “地域とこどもをつなぐ”

陶芸体験

猪狩泰人氏(デザインスタジオ ガリ)が運営する『檜葉町陶芸愛好会』が、ならはっ子こども教室(※)で陶芸体験を催しました。

今回の体験制作は「箸置き」。6月3日に粘土を成形し、6月18日には素焼きした箸置きに色付けを行いました。参加した約60名の子どもたちは、思い思いに粘土をこね、色付けをして、楽しく時には真剣なまなざしで取り組まれていました。

この陶芸体験で子どもたちが制作した作品は、「ギャラリーG.TOO」アトリエにおいて、8月11日(日)～8月24日(土)まで展示される予定です。(同封のチラシをご参照ください)

※檜葉小学校にある、檜葉町地域学校協働センター活動の一環



～夏バテ対策はお済みですか？～

【檜葉町役場 保健福祉課 提供】

天気予報を見ていると、今年は例年よりも気温が高い日が続く予想ばかりで、気が滅入ってしまいます。

ところで、日本人の80%が「夏バテ」を感じたことがあるという調査結果があるそうです。

今回は身近な問題の「夏バテ」について、復習も兼ねて見直してみましょう。

あなたの夏バテ危険度は？

まずは、あなたの夏バテ危険度をチェックしましょう。
9つの質問の中で、あてはまる項目の数を数えてください。

- ① 汗をかきにくい。
- ② 空調の効いた場所にいる時間が長い。
- ③ 冷たい飲み物・食べ物をとることが多い。
- ④ 胃腸の不調がある。
- ⑤ 睡眠が足りていない。
- ⑥ 朝起きたときに調子が何となく悪い。
- ⑦ 運動する習慣があまりない。
- ⑧ 生活リズムが不規則である。
- ⑨ 入浴はシャワーで済ますことが多い。

。普段の生活習慣を見直して、あてはまる項目が2個6個以上あてはまる方は、夏バテ予備軍の可能性が高いです以下になるようにしましょう！

夏バテとは？ 実は、「夏バテ」には医学的な定義はありません。夏の暑さや湿度が原因の、「身体のだるさ」「食欲不振」「疲れやすさ」「寝不足」といった症状を「夏バテ」と呼んでいます。そして、夏バテの一番の問題は、自律神経の働きが低下してしまうことです。暑さそのものや睡眠不足が原因となり、自律神経の働きが乱れ、身体全体の不調を引き起こしてしまいます。

右図は夏バテの主な原因です。
心当たりはありますか？



夏バテに負けない夏を過ごすには…

夏バテに負けない身体をつくるためには、日頃から生活習慣を整えておくことが大切です。

あれこれと取り組むのは大変なので、ここでは3項目お伝えします。

- ① よく眠って身体をしっかりと休めましょう。
- ② 冷たい飲み物や食べ物に偏らないようにしましょう。
- ③ できれば、適度な運動で汗をかきましょう。