



いきいき健康ひろばは、4つのブロックに分かれています

A: 第三・白板・田川・島内・梓川・波田    B: 城北・城東・里山辺・本郷・岡田・四賀  
C: 芳川・寿・寿台・庄内・松南・中山    D: 鎌田・島立・新村・和田・神林・笹賀・今井

## 暑さに強い身体を作ろう！！



～暑さに負けない体温調節能力を持ちましょう～

体温調節機能を持つ“からだ”のポイントは血液量です。血液量が増えると、皮膚にたくさんの血液を流すことができます。また、汗もたくさんかきます。すると、皮膚から たくさんの熱を逃がすことができ、体温を上げずに生活ができるのです！

その効果的な血液量の増やし方がご存じの・・・**牛乳**ですね！いつものインターバル速歩のあと、30分以内にコップ1杯の**牛乳**を飲む！楽しく歩いて、おいしく飲んで、暑い夏を乗りきりましょう！



### お知らせ

NHK「あさイチ」、「ためしてガッテン」の取材がありました。各番組の放送日のテーマは、「あさイチ」7月8日(水)【夏バテ予防】。「ためしてガッテン」7月15日(水)【熱中症予防】、8月26日(水)【スタミナ・アップ】です。データ転送時に会員さん、福祉ひろばにご協力いただき撮影しています。是非ご覧ください。

| 日           | 今後の予定  |
|-------------|--|
| 7/8<br>(水)  | <b>伊深城址ウォーキング</b><br><b>8:00～12:00 (午前中に終了予定)</b><br><b>【集合場所】</b> 岡田地区福祉ひろば集合<br><b>【持ち物】</b> 動きやすい服装、帽子、ストック(必要な人)、行動食<br>市の指定史跡でもある伊深城址。山頂にある主郭部周辺にはいくつかの石積跡があります。松本有料トンネル東側出口のすぐ北側が伊深城山です。   |
| 7/16<br>(木) | <b>西瓜を求めてウォーキング (小雨決行)</b><br><b>9:30～12:00</b><br><b>【駐車場】</b> 山形村アイシティ21の駐車場をお借りしています。特に場所の指定はありません。<br><b>【集合場所】</b> 山形村アイシティ21駐車場北側出入り口付近<br><b>【持ち物】</b> タオル、飲料、行動食、運動のできる支度<br>西瓜を求めてウォーキングをします。ウォーキングの先には西瓜が待っている？<br>波田のJA松本ハイランドすいか共選所に向かいます。暑さ対策はしっかりとしてください。  |
| 7/30<br>(木) | <b>栄養講座：『あなたの栄養状態を知ろう』4月入会された方対象！！</b><br><b>10:00～11:30</b><br><b>【場所】</b> ゆめひろば庄内講義室<br><b>【内容】</b> 個別栄養アンケートの返却と見方、塩分チェックも行います。<br><b>【持ち物】</b> 筆記用具、お味噌汁少量(希望者は持参してください)   |
| 8/3<br>(月)  | <b>電車でGO！松川村を歩こう！：電車に乗ってウォーキングに出かけましょう！</b><br><b>【出発場所】</b> JR大糸線細野駅 <b>【出発時間】</b> 10:05<br><b>【持ち物】</b> タオル、飲料、行動食、昼食<br>細野駅から、北アルプスを眺めつつ乳川堤防沿いの船方遊歩道をちひろ美術館をめざして歩いて行きます。ちひろ美術館で昼食。その時間を使って美術館を見学していただいてもOK！(ちひろ美術館入館料大人800円)<br>松本駅発 9:22 (村井駅9:09、平田駅9:12、南松駅9:12発 松本駅で乗り換え)<br>細野駅着 10:01 ※各駅の時間は各自でも確認してください。帰りは細野駅発14:31(予) |
| 8/19<br>(水) | <b>中山道ウォーク 塩尻駅～洗馬</b><br><b>9:00～12:00(予)</b><br><b>【集合場所】</b> 塩尻駅東口 <b>【集合時間】</b> 9:00 (松本駅発8:38ー塩尻駅着8:55)<br><b>【持ち物】</b> タオル、飲料、行動食 (熱中症対策はしっかりとしましょう)<br>塩尻駅ー洗馬駅間を歩きます。途中史跡などに寄りながらのウォーキング。洗馬駅周辺は昔洗馬宿だった場所。太田の清水、肱懸松跡などの史跡などがあります。平出遺跡公園にも立ち寄る予定でいます。午前中に終了の予定。  |
| 9/10<br>(木) | <b>スカイパークウォーキング</b><br><b>9:00～12:00</b><br>いつもと少し違ったウォーキングを考えています。いきいきの会員さんのみならず、いきいき会員さん以外の方も是非誘ってください。秋の募集が始まっています。   |
| 定期          | <b>インターバルするDAY・庄内公園 15:00スタート 毎週木曜日</b>  |