



みてたんせ

〒019-0529 十文字町字海道下6-1 (B&G海洋センター内)

☎ 23-6777・FAX 42-0481

八月(葉月)に成りました

三重地区交流センター

センター長 高橋 信雄

毎日暑い日が続いておりますが、三重地区の皆様には暑さに負けず頑張っておられることと思います。

さて、あまりにも暑すぎて食欲がない人もおられるかと思いますが、活力の源は日々の食事が大事です。夏は色々食べて栄養をしっかり取らないと夏バテや熱中症になりやすく、年を取ったら粗食で良い、そんな誤解が長年まかり通っていましたが、それは大間違いです。多種多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが大切であり、健康長寿につながります。一日3食10品目を満遍なく食べましょう。そして、みんなと一緒に食べる「共食」の機会を増やし会話を楽しむことで食欲増進につながります。いつまでも自立できるよう体を動かし、しっかり排泄できる体を作っていきます。

日本人は花を食する文化が少なく、花びらの中からサクラやキクを選び食材にしてきました。テーブルに飾ってある花を綺麗だと思っているだけではもったいないので、手を伸ばし触ってみて、例えばバラの花の香など、楽しみながら食してみたいかがでしょうか。夏バテ予防のひとつに加えても良いのではないのでしょうか。

■□■□■ 葉月について ■□■□■

日本では旧暦8月を葉月(はづき)と呼び、現在では新暦8月の別名としても用いる。葉月の由来は諸説あるが、木の葉が紅葉して落ちる月「葉落ち月」であるという説が有名である。他には稲の穂が張る「穂張り月(ほはりづき)」という説もある。

センターまつり 展示作品 募集中です!!

秋の新センター開所をお祝いして10月26日(土)に「センターまつり」を開催予定です。趣味の手工芸品や川柳俳句等、日頃の成果を地域の皆さんにお披露目してみませんか。展示をご希望の方はセンター事務所までご連絡ください。

【連絡先】

三重地区交流センター
吉村まで

☎電話 23-6777



■□■ 三重地区交流登山を開催しました ■□■ 7/14(日)

★花の名山と言われ、登山客にも人気の高い仙北市の秋田駒ヶ岳で三重地区交流登山を開催しました。好天にも恵まれ、緑豊かな山々を眺めながら爽快な気分で登山を楽しむことができました。参加者からは、温泉施設での休憩時も含め、家族的な親しみある交流ができたので嬉しかったし、今後も継続してほしいとの声が寄せられました。

★三重地区交流センター運営協議会では、スポーツ交流推進部事業として今後も野球大会やバレーボールを通じた地域の交流を予定しています。どうぞ皆さんも御参加ください！



★高山植物が見ごろでしたよ！ 上から順にイワブクロ、シャクナゲ、コマクサ（左下）、ニッコウキスゲ（右下）



★8月は各所で伝統的な夏祭りやイベントで賑わいが増す一方、中旬にはお盆もあり、家族が集まり先祖を偲ぶ大切な時期でもありますね。昔は、お盆が過ぎれば暑さも落ち着きホッと一息付けたのですが、近年は中々そうもいかないようです。せめて残暑が厳しくならないことを願いたいものです。（事務担当）

