



みてたんせ

〒019-0508 横手市十文字町十五野新田字増田道東19番地

☎ 0182-23-6777・FAX 0182-42-2165

残暑お見舞い申し上げます

三重地区交流センター
センター長 高橋 信雄



今年もお盆がやってきました。三重地区の皆さんいかがお過ごしでしょうか。

先月末から今月初めにかけて雨の日が続き、横手川流域では氾濫のおそれから避難指示が出された地域がありました。また、熊本県では大地震による甚大な被害が発生しました。このように、毎年日本各地では様々な災害が起きています。三重地区交流センターは地域の避難場所として指定されており、また、生活物資として食料や水、ダンボールベッド等を備蓄しておりますので、有事の際、活用いたします。

さて、人間の筋肉の6～7割は下半身についています。座り続けると全身で最も大きい太もも全部の大腿四頭筋が動かないため、脂質を分解する働きや代謝が悪くなりメタボリック症候群、高血圧などの慢性疾患のリスクが上がるとされています。また災害時など車中や避難所などで長い時間座り続けるとエコノミークラス症候群も起こりやすくなります。小まめに立ち上がって動くことを習慣づけましょう。

暑い夏、小まめに水分補給し、熱中症に注意し、きちんと睡眠を取り、バランスの良い食事を心がけて乗り切りましょう。



★今回は夏祭りのような内容で開催します。
みなさんお気軽にお越しください！

●内容 ※飲食と参加は無料

かき氷、コーヒーゼリー
飲料、お菓子等



スーパーボールすくい & ガチャポン



8月23日(日)

●時間 10時～12時

●場所 三重地区交流センター
交流室1



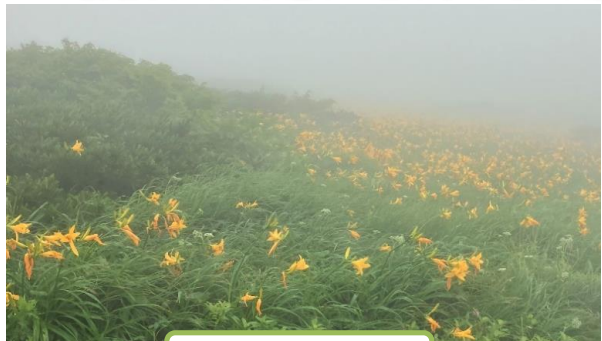
★ハンドマッサージ

リラックス体験しませんか?(無料)

★「三重地区交流登山」開催 令和8年7月19日（日）



★あいにくの空模様でしたが、秋田駒ヶ岳八合目から出発。時折雨と風が強まる中、花見ごろのニッコウキスゲを横目にしながら、阿弥陀池小屋まで登りました。雨が降り続き気温も低下してきたため、残念ながら予定変更して折り返し下山しました。次回は晴れますように！



ニッコウキスゲの花



雨具を着て登山口へ



阿弥陀池避難小屋前で記念撮影

花壇の花が咲きそろいました

★6月中旬に、三重地区住民の皆さんにご協力いただき、センターの花壇に花の苗を植えました。御来館の際は、涼み処の図書コーナーからご覧いただけます。夏のひととき、花に癒されてください。

