

# さんぽ通信

京丹波町瑞穂保健センターほほえみ2F  
開所日：月～金曜日（祝日休み）  
Am 9:00～Pm 5:00

毎日うだるような暑さですね。

熱中症予防で、体温の上昇を抑えるのに効果的なのは、手のひらを冷やすこととか。冷蔵庫から出してしばらくおいたくらいの温度がちょうどいいそうです。



## 素敵な作品が焼き上がりました！

5月の陶芸体験の作品が焼き上がったと、陶芸家の岡田さんがもってきてくださいました。

ちょうど親子亀を作ったHさんも来られていて、壊れないようにと何重にも巻かれた包装を慎重にほどき、ワクワクドキドキのご対面！

「しっぽのところが細くて折れていないか心配したけど、折れずにちゃんとついていて良かった。思っていた以上に良い作品が出来て嬉しい」と喜ばれていました。

他のお2人も「どんな花を生けようかな？ススキとか木の枝みたいなのを大胆に入れても面白いね」「葉っぱのお皿はお友達にプレゼントしようと思って作ったの。喜んでもらえるかな？」とそれぞれの作品を大事にそうに眺めておられました。



5月の製作の様子



完成した作品



それぞれに味があって素敵な作品ですね。

## 9月の予定

### \*外出行事 一ぶどう狩り\*

日時：9月10日（金）PM1:00 さんぽ集合  
場所：三ツ塚観光ぶどう園（兵庫県丹波市市島）  
参加費：500円  
申込：9月6日（月）までにさんぽ☎86-0062 まで。



※京都府や兵庫県に緊急事態宣言が発令された場合は中止とします。

## さんぽ集いの日

地域の皆さまと共に、  
地域の中のさんぽであるために

～さんぽで集いましょう～

9月15日（水曜日）

いずれも Am10:30～Pm3:00

人と人との  
繋がりを大切に!!

ベランダのあさがおが、今年もぐんぐん大きくなって、陽ざしを和らげる役目を果たしてくれています。

利用者さんからも「緑のカーテンが風に揺れているのを見ると癒されるわ。」と好評です。

花は今のところ1日2つ、3つくらいですが、これからどんどん咲いてくるはず、それもまた楽しみです。



こちらでベランダで栽培しているトマト。カラスにとられることなく収穫できました。さっそく食べてみると…ん？あんまり美味しくない(´\_`;) カラス、わかってたのかなあ？



\* お問い合わせはさんぽまで

☎ 86-0062 CATV 386-0062

(CATV 電話は8月31日をもって廃止になります)

Mail sanpo0601@smile.zaq.jp