

コミプラ



かわら版

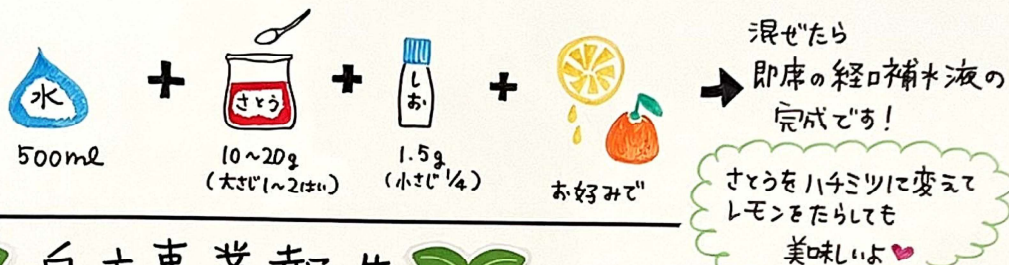


みなさん! 夏休みはご予約はありますか?

今年度、白井最大のイベント、**白井夏祭り2026**は8月22日(土)に開催するようです。今年もキレイな花火があがるのでしょうか♪

とても楽しみですわ! 夏は夜も暑く熱中症が心配です...

お出かけの際は、もしよろければ、手作りの経口補水液を作ってみませんか?



自主事業報告

健康麻将教室

7/9全コース無事終了♡



● 入門・初級編

麻将を全く知らない方が、麻将のマナー・ルールを覚え、ついに一人で打てるようになりました! ♡ そして講座を通して印象的だったのは、先生にヘルプを求める内容がレベルアップしていく姿でした。楽しそうに笑顔がたえない、和やかな講座になりました。初心者だった皆様、ありがとうございました!!

● 実践アドバイス編

中級コースに参加された方のレベルにも差があったように思いますが、全くトラブルもなく、皆さんたまに大笑いをされたり、麻将ができない職員 ♪ は、あんなに出来る楽しかったらうなと思って、皆さんを見ていました。点数計算をがんばってしておられる姿や、先生のご説明に『おー』と声をあげてる姿は、コミプラ応援団 ♪ には、とても印象的でした。

総勢 **37名様** にご参加いただきました。

言成にありがとうございました!! ...でもこれで終わりません!!

健康麻将については、コミプラまで

雀の学校 スタートします!!

9月クラス生徒募集中



かわら版は消さないでオニ...
とっても
かわいいオニ...

ウシ薬師の豆知識～五行説⑤

「五行説」についてかいています。⑤は「金」です。

表を
おねがいします。



澄んだ光沢感をもち、清涼感のある金属を意味します。
特性は 清涼・清潔 です。
五臓は「肺」であり、全身の気と呼吸をコントロールします。

「肺」の働き

病気を外にだし、免疫力を上げ
させます。又、体に栄養と酸素を
与えます。

「肺」が弱ると...

皮膚・鼻に表れます。
皮膚の乾燥やかゆみ、鼻水鼻詰
がでています。

「肺」に良い食べ物

五味:「辛」、五色:「白」がおすすめです。
(大根、生姜、ニシキ) (大根、白ごま、白米)

❄️ エアコン (冷房) による体の冷えについて ❄️

夏は暑い日が多くクーラーの効いた部屋で過ごす時間も
多くなりますね。しかし体が冷えすぎると様々な
不調が出てきます。↓ 内臓まで冷えるため、臓器の動きが鈍くなり
胃もたれや消化不良、下痢、便秘などにつながります。



また、暑い屋外と寒い屋内の出入りを繰り返すことで
体温調節の役目を持つ自律神経が乱れやすくなります。



体がだるくなったり夏バテの症状が出ることも...キャー!

さらに 女性はホルモンバランスがくずれ、肌荒れやむくみが出たりします。

この症状は夏だけの一時的なものではなく、長引いたり
慢性的に続くやすいので注意しましょう★

冷え対策 カーディガン
ストール、ひざ掛けなど
すぐに取り出せるようカバン
に入れて持ち歩くと
良いでしょう

お風呂に入ろう
シャワーだけではなく
お風呂に浸かって
体を芯から温めよう
10分くらい浸かって
汗が出る「適温」
を探そう

体を温める食材
ごぼう・人参・レンコン
リンゴ・卵・チーズ
肉・青魚・海藻類
ネギ・にんにく
和茶 など

体を冷やす食材
バナナ・スイカ
レタス・キュウリ
トマト・ナス
うどん・そうめん
牛乳・麦茶 など

🌱 学びのコーナー 干支について

8月に学ぶ干支は「たつ(辰)年」です。

龍(竜)のイメージから「力強さ」や
「繁栄」の年とされています。

十二支の中で唯一、架空の
生物を象徴しています。

(たつ(辰)年の人々の性格傾向)



- ♡ リーダー気質
- ♡ 独創的でクリエイティブ
- ♡ 負けず嫌いな努力家
- ♡ 正義感が強い

次回の「たつ(辰)年」は2036年
です!

🌸 花火ができる公園

白井市内の公園では
手持ち花火ができます。
(運動公園・市民ホールを除く)

- 注意事項
- ① 打ち上げ花火や
ロケット花火・火爆竹はできません。
 - ② 遊具や草木に火花も近づけない。
 - ③ バケツに水を入れておくなど
火気に十分注意する。
 - ④ 小さな子どもだけで花火もさせない。
 - ⑤ ゴミは必ず持ち帰りましょう。

他の公園利用者や近隣にお住まいの
方々の迷惑にならないように
遊びましょう★

