

## 親子でいっしょに作品作り

7月27日、仙養ヶ原ふれあいの里で親子体験教室が行われました。和紙のランプシェード作り



や陶芸、ホットボンドでの猫の置物作りに親子77人が挑戦！参加者は「親子で楽しめました。また、参加したいです」と笑顔で語り、夏休みのいい思い出になったようです。  
(仙養ヶ原ふれあいの里)

## ♪小田の川水 色すみて♪

～校歌に唄われるような川に～

7月18日、神石EM普及協会の方々のご協力をいただいて、三和小学校そばの小田川に、全校児童の手でEM団子を投げ込みました。EM菌は、環境を浄化する力をもった善玉菌の集まり。小田川の水が昔のような澄んだ流れになるようお願いをこめた一日でした。



(三和小学校)



# 神石高原 BASKET NEWS

バスケットニュース

広報神石高原では、みなさまからのお便りやお知らせ・俳句など、お待ちしております。みなさまでこのページをご活用ください。

あて先

〒720-1522 神石高原町小畠2025  
神石高原町役場企画課「神石高原バスケットニュース」係  
E-mail jk-kikaku@town.jinsekikogen.hiroshima.jp

## シルバー人材センター 全国安全就業優良センター表彰を受賞

全国シルバー人材センター事業協会通常総会にて、神石高原町シルバー人材センターが「平成20年度全国安全就業優秀・優良シルバー人材センター」優良賞を受賞。全国1,083センター中13センターが表彰を受けました。今後とも「安全就業第一」で事業の推進を図ってまいります。

(社団法人神石高原町シルバー人材センター)



## 礼儀作法を勉強しました！

神石公民館で8月3日、子ども体験教室『煎茶を楽しもう！』を開催しました。おじぎの仕方やお菓子のいただき方、懐紙の使い方などを学び、実際に冷茶の入れ方を体験。わずかな時間でしたが、礼儀作法の基本を身につけることができました。「また、ぜひしてみたい」という声もありました。

(神石公民館)



## 保健福祉

### センターだより

## 夏バテ予防の食生活

ただでさえ蒸し暑くて過ごしにくい季節ですが、そのうえに「だるい」「食欲が無い」といった夏バテになると、ますます体に負担がかかります。

そこで、食事のとり方を工夫し、暑さに負けない体をつくりましょう。おいしくて、無理なくできる4つの知恵を、ぜひお試しください。



### 知恵その1 夏野菜で体の中から涼しく

旬の食べ物には、移り変わる四季の中で生きている日本人の体を自然と助けてくれる作用があります。たっぷり太陽を浴びた夏野菜はビタミン類が豊富で、夏に停滞しがちな新陳代謝を促進します。また、東洋医学では、体を冷す作用のあるものが多いといわれています。

＜夏が旬の野菜＞

オクラ・ピーマン・ゴーヤ・トマト・なす・かぼちゃ・モロヘイヤなど

### 知恵その2 ビタミンB<sub>1</sub>で疲れをとる

ビタミンB<sub>1</sub>は、エネルギーや老廃物代謝不良を整え、疲れをとってくれます。さらに、気温が上がるとビタミンB<sub>1</sub>の消費量が増えるという報告もあるので、夏は特に不足しないよう、意識してとりましょう。

新着本紹介

書名	著者名	出版社
・食堂かたつむり	小川 糸/著	ポプラ社
・サウスポイント	よしもと ばなな/著	中央公論社
・熟年革命	渡辺 淳一/著	講談社
・その時までサヨナラ	山田 悠介/著	文芸社
・壁抜け男の謎	有栖川有栖/著	角川書店
・林檎と蛇のゲーム	森川 楓子/著	宝島社
・やさしいため息	青山 七恵/著	河出書房新社
・東京島	桐野 夏生/著	新潮社
・茨の木	さだまさし/著	幻冬舎
・RURIKO	林 真理子/著	角川書店
・荒野	桜庭 一樹/著	文藝春秋
・ラン	森 絵都/著	理論社
・いいんだよ	水谷 修/著	日本評論社
・愛しの座敷わらし	荻原 浩/著	朝日新聞出版社
・菜種晴れ	山本 一力/著	中央公論新社
・今日からは、あなたの盲導犬	日野多香子/文・増田 勝正/写真	岩崎書店
・チームふたり	吉野万里子/作・宮尾 和孝/絵	学習研究社
・耳の聞こえない子がわたります	マーリー・マリトン/作・日当 陽子/訳・矢島 眞澄/絵	フレーベル館
・なぜ、めい王星は惑星じゃないの？	科学の進歩は宇宙の当たり前をかえていくー 布施 哲治/著	くもん出版
・となりのウチナンチュ	早見 裕司/著	理論社
・オデッセイ号航海記	クジラからのメッセージー ロジャー・ペイン/著・宮元 貞雄/訳	角川学芸出版
・ハリー・ポッターと死の秘宝 上・下巻	J.K.ローリング/作・松岡 佑子/訳	静山社

このほかに新しい本も入りましたので、ご利用ください。



2008 9 September

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
*	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	*	*	*	*

● 休館日 ■ 絵本のおはなし会

来月の「絵本のおはなし会」

9月も「ゆきんこ」のみなさんによる楽しい絵本のおはなし会があります。みなさんぜひ聴きに来てください。

とき

9月 6日(土) ひる2時～  
9月 20日(土) ひる2時～

ところ

シルトピアカレッジ図書館  
(児童コーナー)

「ビタミンB」の多い食品

豚肉・うなぎ・大豆・ピーナツ・種実類・玄米・胚芽精米など

知恵その3 めんは具たくさんにしよう

のど越しのよい「めん」は美味しく感じられますが、それだけでは栄養不足になります。糖質代謝に必要なビタミンBも不足し、疲労感が増してしまいますので、めんのはたん白質や野菜なども添えて、具たくさんにしましょう。へんに添える食品

せん切り野菜・葱やしその葉・卵(ゆで卵や錦糸卵)・ゆでた肉など

知恵その4 酸味のあるものを食べよう

夏には酸味のあるものが食べたくなりませんか?それは夏の体の自然な欲求です。酸味には、夏の疲れやだるさを吹き飛ばす力があります。料理やドリンク(果物と酢とはちみつで作る)などに、酸味をとりいれましょう。

酸味のある食べ物  
食酢・梅干し・かんきつ類・ヨーグルトなど

それでも、夏バテになっちゃったら...

早めに医療機関を受診しましょう。食事は消化がよくさっぱりした(胃にもたれにくいもの)がおすすすめですが、自分が食べやすいものを選んで食べましょう。

