



《 公園清掃 》酷暑の中、たくさんの参加者にご協力いただきました。  
おかげさまで公園が美しくなりました。本当にありがとうございました。

《 夏祭り 》残念ながら今年も中止となりました。

《 コラム 》



あなたの平熱は？  
基礎体温と基礎体力・筋力が重症化と軽症の分かれ道だと思います。日ごろからの運動習慣。砂糖を控えて、季節の野菜たっぷりお味噌汁といりこや昆布も一緒にいただくのが基礎体温アップに良いようです。

《 ふれあいサロン案内 》裏面にもあります

7/28 の催しは、歌とウクレレを聴いて楽しむ予定でしたが、急遽変更し「ワナゲ大会」を実施しました。133gの輪を 2m手前から高得点を狙って投げ、体も頭も使う全身運動を参加者みんな  
で楽しみました。(他谷)

