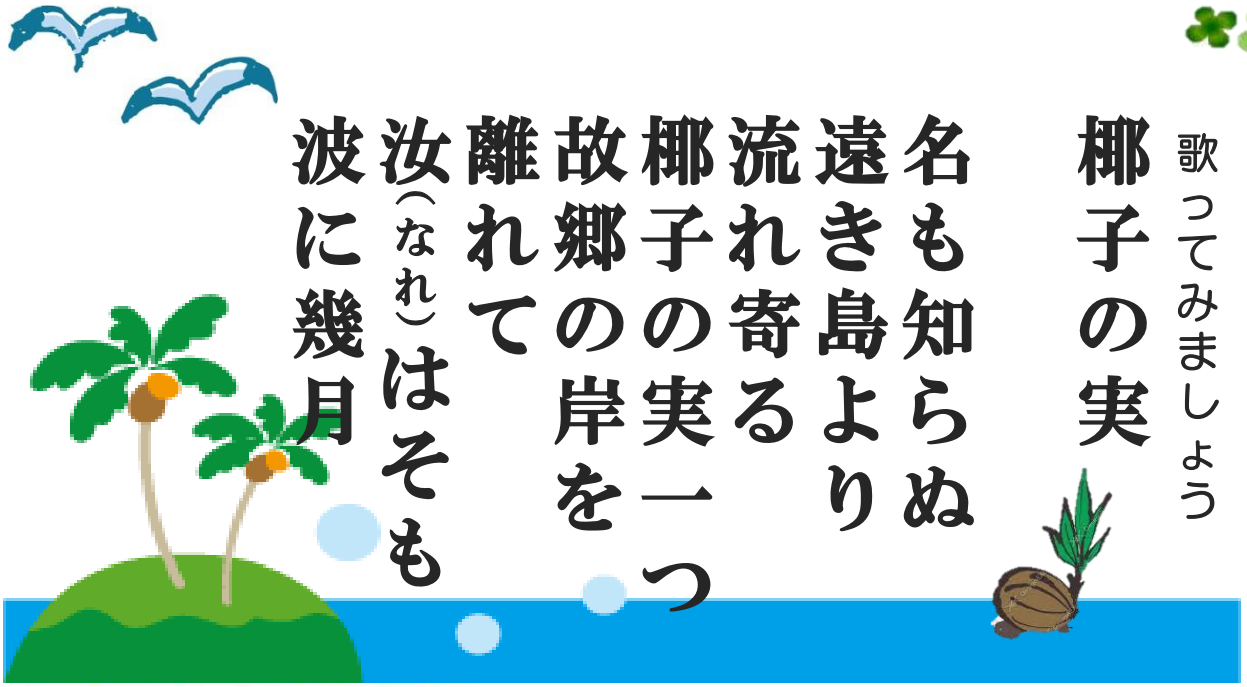
ハートの会だより

歌ってみましょう

椰子の実

名も知らぬ
遠き島より
流れ寄る
椰子の実一つ
故郷の岸を
離れて
汝（なれ）はそも
波に幾月



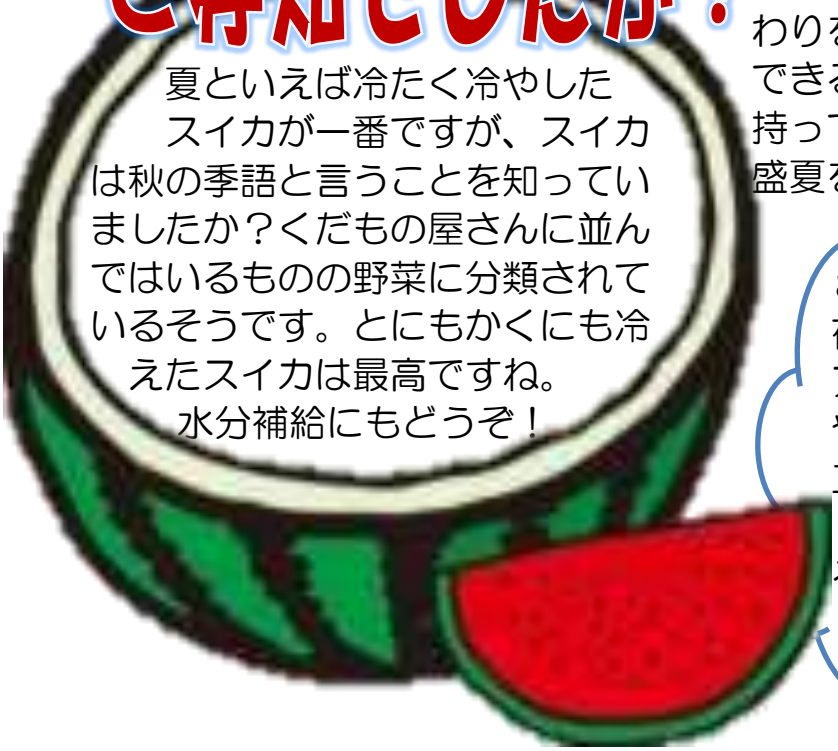
こんなに暑いのに…立秋です。

８月8日は立秋です。
秋の気配も感じないのに…と違和感もあると思います。
思いおこせば、お盆を過ぎると、朝夕に涼風を感じることがあったような気がしませんか？季節の移り変わりを感じることのできる心のゆとりを持って日々過ごしながら盛夏を乗り切りましょう。

８月22日は津久見扇子踊りがつくみん公園でおこなわれます。津久見の夏を彩る扇子の舞を見に出かけてみませんか？

ご存知でしたか？

夏といえば冷たく冷やしたスイカが一番ですが、スイカは秋の季語と言うことを知っていましたか？くだもの屋さんに並んではいるものの野菜に分類されているそうです。とにもかくにも冷えたスイカは最高ですね。
水分補給にもどうぞ！



８月中は寝苦しい夜が続きます。エアコンの温度設定や氷枕の利用など工夫をしながらしっかり睡眠をとるように心がけましょう。

第　５　号
地域包括支援センター社協
平成27年8月