

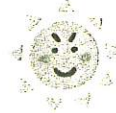
生活支援コーディネーター便り vol11



千早赤阪村社会福祉協議会

0721-72-0294

真夏の日差しが照りつけ、向日葵がまぶしく咲いています。



皆さまいかがお過ごしでしょうか。夏の暑さはお体に負担がかかりやすく、食欲も減退しがちです。バランスの良い食事で栄養をとって、万全の体調で夏を快適にお過ごしください。



水分補給も忘れずに



タンパク質を意識してとりましょう

8月19日は俳句の日・俳句記念日

「俳句の日」は正岡子規研究家で俳人の坪内稔典らが提唱し、1991年に制定されました。



俳句クイズ



こたえは裏面に
あります

しずかさや 岩にしみいる

1 の声

(松尾芭蕉)

2 や 月は東に 日は西に

(与謝蕪村)

やれ打つな

3 が手をすり 足をする

(小林一茶)



4 食えば 鐘が鳴るなり 法隆寺

(正岡子規)

俳句クイズのこたえ

1、せみ



2、菜の花



3、はえ



4、柿



ふるさとの花（都道府県の花）

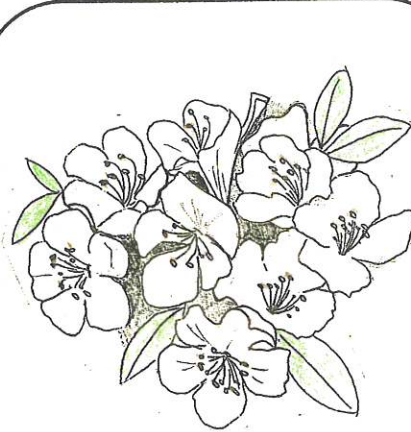
今月は大分県・宮崎県・鹿児島県の花を紹介します！

大分県 豊後梅



3月上旬から中旬にかけて八重咲きの見事な花を咲かせます。豊後梅は古くから豊後の名産として知られており、豊後藩杵築藩主松平家から毎年将軍家に大梅の砂糖漬が献上されていたそうです。

鹿児島県 ミヤマキリシマ



ツツジ科の花で高山植物のため霧島山系一帯を中心に自生しています。花の色は紫色、紅紫色、朱色、薄紅色など変化が多いです。5月上旬から6月上旬、初夏の山々を鮮やかに彩ります。

宮崎県 はまゆう



宮崎には亜熱帯性の植物がたくさん自生しています。6月から9月頃まで、重なり合った緑の葉の中央から白い大きな花をつけ、良い香りを放ち、南国の雰囲気醸し出しています。

日常の何気ないことに不自由さを感じることはありませんか。

「困ったときはおたがいさま」を合言葉に、助け合いの地域づくりを目指します。日頃のちょっとしたお困りごとがありましたら、お気軽にお声かけください。



今月も最後まで読んでいただきありがとうございました。

厳しい暑さがしばらく続きますので、お体にお気をつけてお過ごしください。

