

大汗で乗り切る私の消暑法

M・Aさん（関沢2）

暑い季節になってきました。冷たいものが欲しくなりますが、その暑さに負けないくらい体を燃やすのが楽しく夏を乗り切る私の消暑法です。

私は、毎日スケジュールを組み、次のことで汗を流します。インディアカ、ソフトバレー、グラウンドゴルフ、ゴルフなど、すでに30〜40年続けています。ほかに家事、庭づくりなどまったく手を抜いていません。

すぐに『古希』を迎えます。いつでも来い！暑い夏！です。この生活サイクルをずっと続けて行ければと思います。



私は自然派

小山久美子さん（鶴瀬西）

今は何でも機械に頼ってしまいがちですが、あらためて自分の生活を振り返ってみると、まったくの自然派であることに気がつきました。もともとが元気なものですから、あまり自然には逆らわないできてしまいました。

夏は、「飲み物は常温で飲む」「寝るときはクーラーはつけない」「夏場は窓を開けて風通しを良くする」「日中の外出は避ける」「汗をかくので味付けは少し濃いめにする」「シャワーでなくお風呂にゆっくりつかる」など書いてみると、私の夏はい

たってシンプルで健康的だということがわかりました。



ゴーヤは、真夏の風物詩

村江近人さん（関沢2）

我が家では、毎年ゴーヤを育てるのを楽しみにしています。それは、育てて楽しい、食べて

おいしい、涼しい緑のカーテン。

栽培に手間がかからない、夏の暑さ、乾燥に強い！

緑の葉っぱが大きく、どこまでも伸びてくれる。虫がつきにくく育てやすい。涼しげな葉っぱの間には、かわいい黄色の花がたくさん咲く。

夏の強い日差しをシャットアウト！

夏場のエアコン使用を抑えて省エネ効果！電気代節約！

いろいろな料理に使え、食材費カット！

油との相性がよく、炒めてもビタミンCが壊れず、夏場の疲労回復にぴったり。我が家では、定番のゴーヤチャンプルーや佃煮、天日干しにして作ったゴーヤ茶を飲んで夏を乗り切っています。



夏が大好き

子どもの水遊び

梅雨が明けて暑い夏が到来。大人たちにとって憂鬱な日が続きますが、子どもたちにとっては待ちに待った水遊びが出来る楽しい季節です。学校



ではプールの授業が始まり、幼稚園では大型のビニール

プールで水遊び。

市民プールもオープンして子どもたちの天国です。西地域で数少ない水で遊べる江川プロムナードでは梅雨明け前の午後（7月1日）、数人の子もたちが楽しそうに遊んでいました。



楽しい水遊びにも危険が潜んでいます。周りの人たちが注意して見守り、楽しい夏の思い出を作ってください。