



発行 楽多舎 2019.7..27
 練馬区中村南 1-18-4 03-3990-6386
<https://rakuda-ya.com>
 メール nerima.rakudaya@gmail.com



熱中症対策

日本の夏は高温多湿。ムシムシして健康な人でも体調を

崩しやすくなります。

特に高齢の方に気を付けて欲しいのが熱中症です。高齢の方はもともと体の水分が少なく、体の体温調整をする力も弱くなっています。その上、暑さを感じにくく水分をとらない傾向にあるので、周りの人や本人が気づいた時には重度の熱中症になっていた…なん



ということもあるのです。

熱中症にならないために、喉が渇かなくても水分補給をするように心がけましょう。

リレーエッセー

ふるさと幻想

磐田市(静岡県)

私は父の生まれた静岡県磐田市で2才まで過ごしました。

時々帰った時の思い出・・・家から40分ほど畑の中を歩き、2ヶ所ほど防風林をぬけ、小高い砂丘を登ると、いきなり目の前に青く広い海があるのです。遠州灘です。波が荒く泳ぐことはできないが、砂浜は広く人影もなかった・・・もう50年ほど前の事、今は車が走り廻っているそうです。



(高橋 貴子)

8月予定

定休日		営業日				
日	月	火	水	木	金	土
7/28	29	30	31	8/1	2	3
					健康麻雀	楽多舎 夏まつり
		楽多舎 夏まつり				
4	5	6	7	8	9	10
	親子 カフェ 予約制です				水彩画 教室 115〇の会	お茶会 お休みです
11	12	13	14	15	16	17
楽多舎は夏休みです						
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

健康麻雀 13:00~16:00 500円 ちくちく・縫い縫い 13:30~16:00 無料
 お茶会 13:00~15:00 500円 水彩画教室 10:00~12:00 500円
 歌声カフェ 14:00~15:00 300円
 親子カフェ 11:00~14:00 ワンドリンク付 300円 (ランチ付 600円) 予約制です

(2歳半位までのお子様とお母様のカフェです。8月生まれのお誕生日会あり)

115〇の会 (いいごえんの会) 「大震災に備える」

