

## バレエ教室参加者大募集!

8月から熊野中央ふれあい館で「ちびっ子クラシックバレエ教室」と「シニアバレエストレッチ教室」を開催します。ぜひ参加してみてください。

Ⓐ 8月3日(月)~定員になり次第締め切り

定各教室25人 熊野中央ふれあい館

講師 古江 幸江 (古江バレエスクール)

熊筆の里スポーツクラブ事務局 (町民体育館内) ☎854-7695

### ▷ 「ちびっ子クラシックバレエ教室」

スキップなどの簡単な動きを、音楽に合わせて身体を動かし、楽しくレッスンします。バレエメゾットの基本技を正確に丁寧にわかりやすく学び、技術向上を目指します。

時 8月22日~9月19日 (全5回) 毎週土曜日15:00~16:00

対 町内在住の3歳~年長児

¥750円

### ▷ 「シニアバレエストレッチ教室」

バレエストレッチで身体をほぐし、美しい姿勢、骨格の正しい動かし方を学びませんか。

時 8月22日~9月19日 (全5回) 毎週土曜日14:00~15:00

対 50歳以上の町内在住者および熊筆の里スポーツクラブ会員

¥1,500円 ※ただし、熊筆の里スポーツクラブ会員は500円



マスク生活を快適に!

くまのハーブ通信 Vol.2

# アロマスプレーを作ってみよう!

## ○精油(エッセンシャルオイル)とは?

精油とは、ハーブをはじめとする植物の花・葉・果皮・根などから抽出した100%ジュースのようなもの。

香り成分を鼻や皮膚から体内へ取り込むことで、心身のトラブルを穏やかに回復し、健康や美容に役立てることができます。

### ■材料

- 精油(エッセンシャルオイル) 10滴まで
- ※2種類の精油を混ぜてもOK
- 無水エタノール 5ml
- 飲用水または精製水 25ml



### ■作り方

スプレーボトルに、無水エタノールと精油を入れて混ぜ、そこに水を入れてさらに振り混ぜます。

### ■使い方

ボトルをよく振ってから、マスクに1回スプレーします。不織布のマスクは水気をはじくので、手でなじませるとよいでしょう。

(注意) 精油の原液をマスクに直接つけると、香りが濃すぎて不快に感じたり、肌が荒れてしまうことがあります。必ず薄めたものを使いましょう。また、精油の種類によっては、体に合わない・強い影響が出てしまう場合もあるので、香りの効能をよく調べてからご使用ください。

### ■精油の選び方

香りの好みは人それぞれ。また、体調やちょっとした経験によっても変化します。その日の気分や環境にあわせて、好きな香りを取り入れてみてください。

わたしたちのおすすめ!

#### 感染症・風邪予防

抗菌・抗ウイルス作用の高い  
ティートゥリー

#### 虫よけに

蚊やダニが苦手な成分を含む  
ユーカリ

#### 不安・ストレスに

自律神経を整える  
ゼラニウム

#### リフレッシュに

爽快感・涼感のある  
ペパーミント

(産業観光課)

家庭読書「くまどく」

家族と一緒に同じ本を読み、感想などを共有し、家族の絆を深めましょう。新刊本リストは図書館の玄関にも置いています。



## 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」と熱中症予防

新型コロナウイルス感染症により、①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗い、④3密(密集、密接、密閉)の回避、を取り入れた「新しい生活様式」を実践することが求められていますが、一方で、マスクの着用により、例年よりも熱中症のリスクは高まっています。

### 外出自粛の影響

- ①筋肉量の減少
- ②体内の水分量の減少
- ※筋肉はからだの約75%の水分を含み、体内に水分をためるのに大きな役割を果たしています。

+

### マスク着用の影響

- ①「体内」への蓄熱
- ※人間は通常、体温より低い空気を吸いこみ、鼻の中や肺の中で温められた息を出し、体が冷やされるという仕組みがあります。
- ②喉の渇きに鈍感になる
- ③水分補給が疎かになる

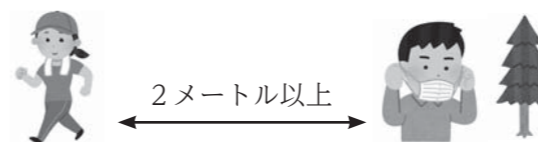
=

熱中症リスクアップ!



### ▷ 今年の熱中症予防はココがポイント!

野外で十分な距離があればマスクを外す



暑さに備えた体づくり

人ごみを避けた場所や室内で軽い運動を行い、汗をかく練習をしましょう。

筋力UP!



いつもより水分補給を多めに

時間を見て一定量の麦茶を飲むなど、意識的な水分補給を心掛けましょう。



暑さ指数(WBGT)にも注意

暑さ指数とは、気温や湿度等を総合的に考慮した熱中症予防のための指標です。暑さ指数を参考に、無理のない範囲で活動しましょう。

ココでチェック



- 【材料】(4人分)
- キャベツ.....150g
  - 酢.....150ml
  - 砂糖.....40g
  - 塩.....小さじ1
- 【作り方】
- キャベツを5cmの長さに千切りにし、ボウルに入れる。
  - 鍋に調味料を入れ火にかけ、煮立ったら火を止める。



「体じやわわらふ」  
手軽に野菜を摂ろう  
酢キャベツ



- 【ポイント】
- 冷蔵庫で2~3日保存できるため、まとめて漬けておくと便利。
  - 酢を使用するため、調理器具はステンレスやホウロウ製がお勧め。
  - ★ロールパンサンドとしてインナーやハム、ゆで卵と一緒に具としてささむ。
  - ★サラダとして、コーン、ツナ、サラダチキン、カニカマをほぐして混ぜる。(健康推進課)

ホームページでも掲載しています。

