

## 豊泉家 住之江

- 8月上旬 おやつ作り「流しそーめん」
- 8月中旬 外食ツアー
- 9月13日(土) 演奏会

## 豊泉家 北緑丘

### イベント

- 8月16日(土) 納涼会(邪馬台国他)
- 9月22日(月)~30日(火) 散歩ツアー(箕面カルフル)

### エンターテインメント

- 8月 3日(日) ハワイアン(稲葉先生)
- 9月14日(日) グリークラブ(中村様)

## 豊泉家 桃山台

### イベント

- 8月 9日(土) 夏祭り(CH&ALH&北摂合同)
- 9月8日(月)~12日(金) グルメツアー・ホテル日航(CH&ALH合同)

### エンターテインメント

- 8月23日(土) 歌謡コンサート(CH・かわたり京子)
- 8月30日(土) コメディマジック(ALH・ぜんざい南京)
- 9月13日(土) 子供コーラス隊(ALH・旭丘子供コーラス隊)
- 9月20日(土) ピアノ・バイオリンコンサート(CH・音楽工房カンタービレ)

## H.C.C 北摂

- 8月 2日(土) 豊中まつり2008(FF&SG合同)
- 8月 3日(日) 豊中まつり2008(FF&SG合同)
- 8月 9日(土) 桃山台夏祭り(FF&SG合同)
- 8月16日(土) 北緑丘納涼会(CH・ALH共催)
- 8月22日(金) 桃山台ピアガーデン(FF&SG合同)
- 8月29日(金) 桃山台ピアガーデン(FF&SG合同)



## 8月10日『道の日』

「道の日」は、昭和61年度建設省(現国土交通省)によって制定されたものです。あまりにも身近な存在で、その重要性が見過ごされがちな「道路」。その「道路」の意義や重要性について、広く知ってもらおうと始まりました。8月10日が道の日制定された理由は、大正9年8月10日にわが国で初めて道路整備の長期計画が実施された為です。

### ◎むくみの原因と予防

むくみとは、「細胞と細胞の間に余分な水分が残ってしまう状態」をいいます。原因として「水分の取過ぎ」「塩分の取過ぎ」「冷え」「運動不足」「睡眠不足」などの生活習慣が考えられます。しかし、心臓病・腎臓病・肝硬変などが原因でむくみが起こることもあるので、むくみが続く場合は病気を疑ってみることも大切です。体の水分代謝には、カリウムとナトリウムが深く関係しています。体内にナトリウムが過剰になると余分な水分を溜め込みむくみが生じますが、カリウムを取ると、余分なナトリウムが尿として排泄され、むくみ解消に有効に働いてくれます。特に日本の6~8月の高温多湿な時期には、体に水分が溜まりやすいので、日々の食事に利尿作用の高い食品を積極的に利用し、余分な水分を体内に溜めないようにしましょう。

### ●むくみを予防する食材

小豆、大豆、黒豆、冬瓜、とうもろこし、胡瓜、スイカ、海苔、アサリ等はカリウムが豊富で利尿作用が高い食品です。日々の食生活に上手に取り入れ、余分な水分を体内に溜めないようにしましょう。

### 記者語録

本誌の中でご紹介させて頂いていますが、猛暑と共に夏祭りがいよいよスタートしました。「H.C.C北摂」として7月19日・20日の地域イベントに参加させて頂きました。が共通して感じられる事は、参加されている皆様の笑顔がとっても素晴らしく、生き活きされていると言う事です。最近、悲惨な事件や暗いニュースが多いですが、このお祭りに参加された人のように、お互い協力し、相手を思いやる心を持ってばどんなに素晴らしい世の中になる事でしょう! 私たち豊泉家コミュニティークラブはご入居者や地域の方々と連携し、笑顔の絶えない、明るい話題作りを少しでも多く提供出来るよう努めて参りますので今後とも皆様のご支援ご協力を宜しく申し上げます。

### 今月の紙面

- 1面 HCC桃山台 エンターテインメント「尺八演奏」開催
- 2面 HCCトピックス 住之江・桃山台・北緑丘
- 3面 HCC北摂 地域交流「箕面支援学校納涼大会&新田南祭り」に参加
- 4面 HCC予定 食のいろは

8月の花は「向日葵(ひまわり)」です。



花言葉:あこがれ・熱愛

## \*\*\* H.C.C桃山台:「岳人山先生による尺八演奏会」開催 \*\*\*

7月13日(日)、ALH桃山台 4Fゴールデンルームに於いて「岳人山」先生による『尺八演奏会』を開催致しました。岳人山先生は5月に来日された胡錦濤中国主席の前で演奏されたり、皇后陛下の誕生パーティの場で演奏される等、大変有名な先生です。その先生の一時間にも及ぶ素晴らしい生演奏に参加者全員が酔いしれ、至福の一時を過ごす事が出来ました。先生からは『今後もスケジュールさえ合えばH.C.Cの行事に協力します』との嬉しいお言葉も戴きました。

