

ふれあいまつり 情報♪



期日 平成31年1月12日（土） 12：00～15：00（予定）

場所 秋田市にぎわい交流館（A U）多目的ホールほか

♪今回の会場は、秋田駅前の「エリアなかいち」にあり広く県民や観光客の方々の交流の場となっています。誰もが楽しめる内容をただ今企画中です！乞うご期待♪



～暮らしの ^{みみ}より？情報～



「秋バテ」という言葉を知っていますか？「夏バテ」はよく耳にしますね。夏バテは、暑さによる体力消耗・食欲不振によって、疲れやだるさなどの症状がでますが、涼しくなるとおさまります。実はこの夏の間、冷たいものの取りすぎで体は、冷えすぎてしまうのです。夏には感じなかった冷えも、秋口になり症状が現れ、体がだるかったり、胃腸の調子が悪かったりします。これが「秋バテ」です。「秋バテ」対策方法として、ショウガなどの体を温めるものを食べる・シャワーではなく、お風呂に入る・クーラーに直接当たらぬようカーディガンなどを羽織るなどがあります。皆さんも、早めの対策で、「食欲の秋」・「読書の秋」・「スポーツの秋」など、元気な体で秋を楽しみましょう!!

編集後記

センター通信第6号はいかがでしたか。秋田の高校生の活躍で更に暑さを増した今年の夏も終わり、気づけば9月。早くも今年度の折り返しを迎えます。センターでは、市町村まわりも終了し、この後、動画撮影・みみサロン開催などの行事が入っています。

次回のみみコミの発行は、11月下旬の予定です。お楽しみに！



