



## オトトテト ミニコンサート

～音と手と つなげよう～  
日時:8月25日(木)14時～  
入場料:無料

出演:フルート奏者 松村京子さん

プロフィール 作陽音楽大学 音楽学部 音楽学科  
フルート専攻 卒業。中学校・高等学校の音楽教師  
を経て、現在はフルート指導を軸にしながら、『心と  
心がふれあう音楽』の表現を目指して各種演奏会  
で活動中。



## ワーキングたんばのパン屋さん販売

日時: 8月11日(木) 16時30分頃～

とってもおいしい手作りパン屋さんが風和にやっ  
てきます。ぜひ、お越し下さい!



## 夏休み子どもスタッフ募集!

デイサービスの利用者さんたちとゲームやお話  
などのお手伝いをしてくれる小中学生を募集してい  
ます。応募・問合せは風和にお電話下さい。



平成23年度

賛助会員・協賛団体の加入・更新のお願い

- \*協賛団体一口3000円 \*賛助会員一口1000円
- \*協賛広告年間(12回分)5000円
- \*振込み先:郵便局 NPO法人風和 14380-70801431

ご支援賜りますようよろしくお願いいたします。

## EVENT CALENDAR

今月の行事予定

- 1日(月) 午後2時～ 音を楽しむ会
- 6日(土) 祇園祭 宵宮
- 7日(日) 祇園祭 本宮
- 8日(月) 午後2時～ お花の会
- 10日(水) 午後2時～ 織り物の会
- 19日(金) 午後3時～ 絵本の会
- 22日(月) 午後2時～ お楽しみ会
- 25日(木) 午後2時～ ミニコンサート
- 29日(月) 午後2時～ 手工芸の会

\*お気軽にお問合せください。

## 映画上映会

『みつばちの羽音と地球の回転』

日時: 8月27日(土)

①14:00～ ②16:30～

場所: 篠山市民センター 2F多目的ホール

前売券:1000円 当日券:1200円

後援: 篠山市 篠山市教育委員会

主催: 「みつばちの羽音と地球の回転」を観る会

(新しい風プロジェクト NPO法人篠山国際理解セン  
ター NPO法人たまごママネット NPO法人バイオマ  
スフォーラムたんば NPO法人風和 株式会社おめ  
めどう 記録映画を観る会 9条の会ささやま ささや  
ま図書館友の会 日本野外生活推進協会篠山支部  
ピース丹波 文庫「もりのなか」こどものとしょかん)

今話題の映画を篠山で上映します。風和に前売券  
あります。お気軽に、問合せください。

黒住教 日置教会所 所長 藤木千皓 篠山市井上251 Tel 079(556)2380	あなたの(もっと) に、こたえたい 中兵庫信用金庫 篠山市日置 412-6 城東支店 556-3151	協業民間車検工場 株式会社 城東 篠山市日置9 1 4 079-556-2180	セキュリティ* 火災設備 村上防災 篠山市西木之部 110 TEL(593)1179	手作りパン教室 熊谷教室 篠山市曾地中 272-5 Tel 079-556-2450	NPO法人 たまごママネット http://www. tamagomama.net
---	---	--	--	---	--

# 血栓症は夏も心配です

荻野 礼



脳卒中などの血栓症が気がかりなのは冬だけではありません。夏は汗や乾燥で血液中の水分が減り、血栓ができやすくなります。そこで、以前新聞記事で知った脳卒中を素早く見分けるチェック方法をご紹介しますと思います。

## チェック項目

### ①Face(顔)

笑ってもらうか「チーズ」と言ってもらう。→表情が左右非対称になり、ほおや口がゆがむ。

### ②Arm(腕)

手のひらを上にして両腕を前に伸ばし五つ数える。→片腕が下がっていないか。

### ③Speech(言葉)

「今日は良い天気です」などの短い文章を言ってもらう。→うまく話せているか。

### ④Time(時間)

①～③のうち1つでも当てはまる。→すぐに救急車を呼ぶ。症状と「脳卒中」かもと伝える。



これら脳卒中の症状の出やすい「顔」、「腕」、「言葉」と「時間」の頭文字をとって ACT FAST (急いで行動を)と呼ばれ、アメリカの救急救命士が現場で判断する目安として広まったそうです。

皆様、夏はこれからが本番です。成人が1日に必要とされる水分量は1.2リットルと言われています。多めの水分補給に心がけ健康に過ごしましょう。

## 鍼灸師ながのの健康こぼれ話

# 『捨てる所が無いんです』

長野伸彦(鍼灸師)

夏と言えば『スイカ』。夏の王様ですね。スイカの赤身には暑気熱を収め利尿作用があります。皮は『セイカスイイ』と言う漢方薬があり同じく利尿作用があるとか。実は利尿作用の成分は皮の部分に多いんです。また種は肺と胃腸の機能を善くし通便作用もあります。

スイカは7～10℃ぐらいで甘味を増すとか。食べる少し前に冷蔵庫から出しておくと美味しく頂けるのでは。今年は電力不足が心配される夏。ちょっとした工夫で美味しいスイカを食べることができ節電もできますよ。

ありがとうございます。



寄付金、菓子、キュウリ、玉ネギ、ナス、キャベツ、ドクダミ、ネギ、ウリ、そうめんなどを寄贈頂きました。ありがとうございました。

おゆずり下さい。



古い着物をおゆずりください。(手芸品をつくります。)一緒に、古布小物を作って下さる方も募集しています。

## ふうわなくらし 35

拓實が生まれてから人と交わすあいさつは「拓實くんはどうしてる?」「毎日風和のおばあちゃんたちに遊んでもらってますよ。」「この前は水遊びして～!」それから、お互いの子育て談。毎日、成長していく生命の塊のようなこの小っちゃな人の笑顔にみんな元気をもらっています。

(千尋)



種(カカト)による身体調整治療

旭笑(きしょう) 鍼灸整骨院

各種健康保険 取扱い

完全予約制

079-557-0166

篠山市小野新185-1

受診の際は保険証をご持参下さい。

HOO工場の加藤俊子さんにご指導頂き風和通信100号記念装丁本ができました。風和にてご覧いただけます。



世の中を明るく  
心あたたかく  
マツモト電化  
サービス

篠山市安口 884  
079 (557) 1064



〒669-2441  
篠山市日置 37

床屋  
ヤマグチ

篠山市〇番 477  
079 (556) 3828

いこいサロン  
カラオケ喫茶  
友

篠山市福住 169-2  
☎079-557-0727

丹波ささ山特産品  
販売・卸し  
やき栗直売

丹波ささ山  
森本

篠山市河原町206  
079 (552) 4792

アロマ健康サロン  
MAHARO  
アロマセラピスト  
古杉 由比子

完全予約制 女性専用

- 予約・問合せ  
079-594-5539
- 営業時間  
10:00~19:00
- 予約受付  
18:00 まで