

# ほんと ほっこりまつおのわ



## 第3回 まつおのベストフレイスご紹介

### 来迎寺 「なもてい」



朝6時の開門より17時の閉門まで自由に本堂をお参り、休憩もすることが出来ます。

地域の癒しの空間、憩いの場所を提供するため「なもてい」と称し、常にお寺を開放しお茶、お菓子などを300円でおもてなししています。また、第四（火曜または木曜）の14時からはお茶会と茶話会を行っています。参加費は1,000円です。どうぞ、お越しになってください。



## 8月・9月の催し物



## まつおコラム

バランスの良い食事  
暑さに勝つ！  
夏バテ対策ポイント



|    |          |           |                  |
|----|----------|-----------|------------------|
| 8月 | 6・27日(水) | 筋トレメンズ    | 自治会館(女性はお休み)     |
|    | お休み      | 筋力トレーニング  | 鈴川公民館            |
|    | お休み      | 喫茶まつのを    | 松室店(13時~14時半)    |
|    | お休み      | 喫茶まつのを    | 鈴川店(13時~14時半)    |
| 9月 | 3・17日(水) | 筋トレ女性・メンズ | 自治会館             |
|    | 1・22日(月) | 筋力トレーニング  | 鈴川公民館            |
|    | 10日(水)   | 喫茶まつのを    | 松室店 歌声(13時~14時半) |
|    | 25日(木)   | 喫茶まつのを    | 鈴川店(13時~14時半)    |

都合により開催の変更や中止の可能性あります

夏場は暑さからそうめんや冷や麦など、冷たい炭水化物が多い食事になりやすく、栄養バランスが崩れがちです。

特に不足しがちな「たんぱく質」「ミネラル」「ビタミン」を摂ることを心掛けましょう。

大豆製品・魚類  
肉類・卵



たんぱく質を多く含む食品

牛乳・トマト・人参  
海藻類・貝類  
キウイ・いちご等



ミネラル・ビタミンを多く含む食品

## あとがき

8月になりましたが、いかがお過ごしですか？暑い日が続きますので、夏バテしないように対策をしていきましょう！『ほくほく北部ほほえみ包括お便り』も5年目になりました。

皆さまのおかげです！これからもよろしくお願いいたします！！

京都市西京・北部地域包括支援センターは高齢者の総合相談窓口です 075-392-7817

今までのチラシを見たい方は京都厚生園 西京・北部地域包括支援センターブログを検索！ ➡

