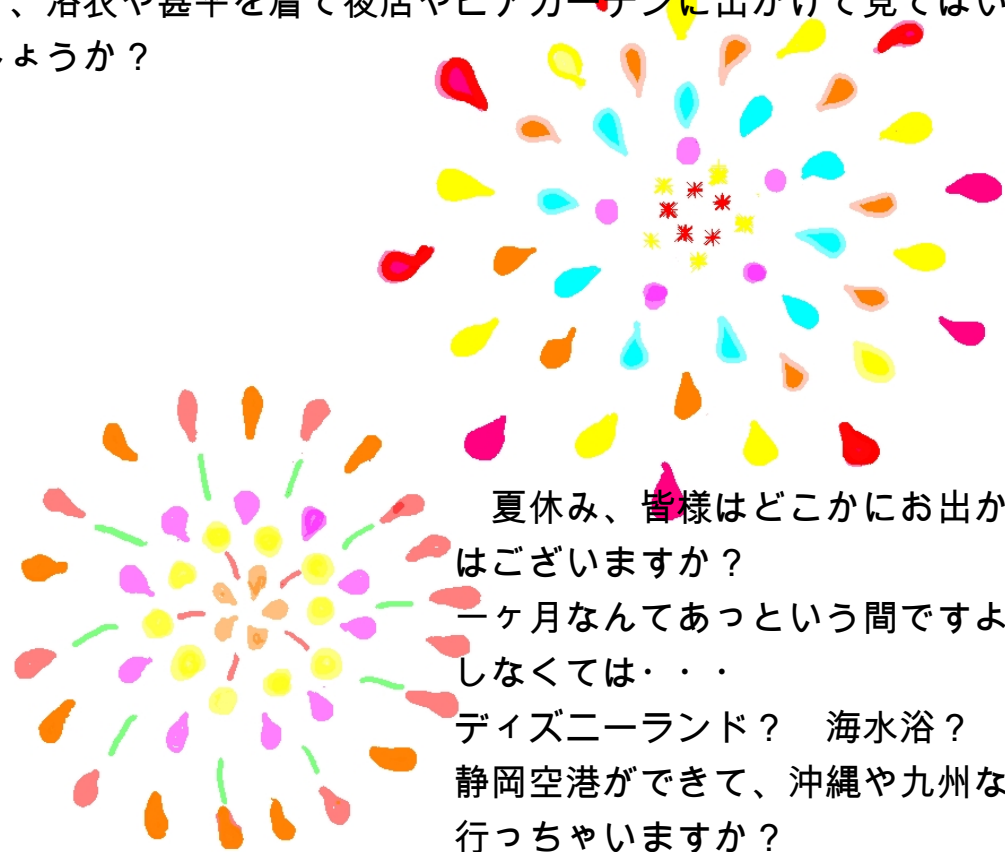


夏ですね！8月です！8月といえば七夕、お盆、花火大会と行事があります。8月15日（土）には、毎年恒例の野守祭りが開催されます。

野守祭りは昼夜行われ、昼間は和船漕ぎ、灯籠流しなどがあり、夜は盆踊り、花火大会などが行われます。遠くから眺める花火も風流ですが、浴衣や甚平を着て夜店やビアガーデンに出かけて見てはいかかでしょうか？



夏休み、皆様はどこかにお出かけのご予定はございますか？

一ヶ月なんてあっという間ですよ。すぐ計画しなくては・・・

ディズニーランド？ 海水浴？ キャンプ？
静岡空港ができて、沖縄や九州なんかにも
行っちゃいますか？

私は子どもが小さい頃には毎年キャンプに出かけていました。白樺湖、本栖湖など、今の主流であるオートキャンプではなくて直火のできるキャンプ場を選んで行っていました。今では楽しい思い出です。



<<あなたは 自分の 体温を知っていますか？>>

人間の身体は体温が1度下がると、免疫力が30%も低下して病気になりやすい体になってしまうそうです。

個人差はあるものの理想の体温は、36.5度から37.1度の範囲内で、35度台の方は、日に一度は体温をこの範囲に上げ、それを維持することが重要だそうです。

ガン細胞は低体温が35度台では活発に活動するそうなので注意が必要です。

身体を温める最良の方法が入浴です。
身体を芯から温めて、体温低下を予防しましょう。



編集後記

こんな事掲載して欲しい！あんな事知りたい！など
みなさまの声を聞かせてください。

できる限り努力して皆さんの要望に答えて行きたいと思えます。
お便りお待ちしております。 植田