

多世代交流サロン・暮らしの保健室 だんちらんたん 令和5年8月号

だんちらんたんは、川和団地の住民が誰でも利用できる開かれた場所です。
好きなことに取り組む場にしたり、おしゃべりをしたり、困りごとを相談したり、買
い物がてらにふらっと立ち寄ってゆったり過ごせる団地の皆さんの場所です。
看護師が常駐していますので、ちょっとした身体の不調や受診のご相談も承ります。
転居してこられた方、親子、学生の方、大歓迎です!!

だんちらんたん 佐藤 智子
川和団地自治会長 川村 恵代



7/23 のだんらんは講師をお呼びして、姿勢・骨盤
矯正ストレッチを行いました。日常生活では意識し
にくい身体の部分を使って、簡単に自宅でもできる
ストレッチを教えてくださいました(*^-^*)
酷暑が続く、屋外での運動が危険な状態です。室内
でもリフレッシュできる体操やストレッチを今後も
だんらんで行っていききたいと思います。

自宅にあるもので作れる 経口補水液の作り方

【材料】

- ・水 500ml
- ・砂糖 大さじ2~2.5
- ・塩 小さじ1/4



【作り方】

砂糖と塩が良く溶けるように全体を混ぜる。
レモンやグレープフルーツ 1/2 個の分の果
汁を加えて、好みの味を作ってみましょう。
作ったものは24時間以内に飲み切るように
しましょう。

注) 服用中の薬がある方は摂取方法を医師や薬剤師に相談しましょう

出典：横浜市栄養教諭・学校栄養職員研究会、厚生省HP

次回のだんちらんたんは

日時:8月27日(日)

14時~16時

場所:13号棟前公園

※天候によって団地集会所

暑さ・虫よけ対策は各自で
お願いします(*^-^*)

--	--	--	--	--	--	--	--