

今年の夏は、長めの梅雨空が続いていますが、先週末より、夏らしい陽気もあり、梅雨明けも目前です。これからの季節は、熱中症の心配も増えてきます。熱中症対策の1つに「牛乳」が効果的というのは、ご存知でしょうか？スポーツドリンクは、水分の吸収は速いのですが、水分やミネラル分が尿としてすぐに外に出てしまいます。ところが、牛乳には、水分保持機能があるそうです。牛乳を飲むと脱水症状を起こしにくいので、熱中症の予防にもつながるようです。また、牛乳は、タンパク質なので、運動後に飲めば筋肉が付き、さらにアルブミン（水分を保持し、血液中で物質を運搬する成分）の働きで、熱中症になりにくい体を作ってくれるそうです。

今年の夏も、まだまだマスク生活が続きます。暑さと上手に付き合い、元気に夏を乗り切っていきましょう。

(上野)

こもれび班

にしゅー

今週はこもれびタイムで NiziU の「Make you happy」をイスに座ってダンスしました☺

振りもとてもカンタンで、両手を前に出してワルワルしたり、いはいはいはいあをしたり等 大盛り上がり!!

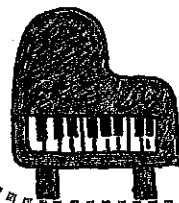
イスから立ち上がり、あどリだすながまむいら、しほいました々梅雨をふきとばす、とても楽しい時間をすごしました☺

すまいる班

今週は木曜日に音楽の活動があり、本部の竹内さんをお呼びしてイントロクイズやクラシックを弾いて頂きました。

聞きなじみのある曲から合唱曲など幅広い曲に大盛り上がり!

とても楽しい時間となりました。



ねくすと

日中はいい天気なのに午後には雨と雨...という日が続きまして。先週から延期になっていた麦刈りです。水曜日と金曜日に終わりました。暑い中作業をしていただきありがとうございます。今年の麦は茎が太くて、刈り取りが難しく感じました。カマエ麦わらぼうしさんやその他のご支援いただきありがとうございます。刈り取りの様子より丁寧に作業をすすめていきたいと思っております。

