



# 酒生公民館だより

E-mail:sakou-k@mx1.fctv.ne.jp

URL: http://fctv.~sakou-k/

平成 30 年 8 月 5 日発行  
発行所:酒生公民館  
TEL/FAX:0776-41-2503

## ☆酒生遺跡まつり大盛況☆

【開催日】7月21日(土) 15時 オープン

【場所】酒生小学校 グランド

例年にない猛暑の中、第21回酒生遺跡まつりが盛大に開催されました。スタッフの皆様をはじめ出演者・関係者の皆様、暑い中での準備、当日の作業や後始末など、本当にありがとうございました! 「遺跡まつり通信3」もお楽しみに♪



## ☆ニュースポーツに挑戦☆

### スティックリング大会

【日時】8月22日(水)

13時30分~

【場所】酒生小学校 体育館



男のデイホームと共催!  
シニアメンズの皆様♪  
ご参加お待ちしております♪

☆申し込み・問い合わせ ☎41-2503

## 酒生老連

### ☆第8ブロック研修開催!

【開催日】7月26日(水)

【講師】足羽一中校長 藤田清恵氏

「こころもからだも健康に  
~坂の上の坂を楽しむ~」

高齢者は人生の先輩

「人生の知恵袋」です♪

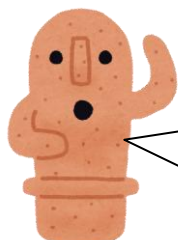
### ☆ワナゲ大会 元気に開催!

【開催日】8月1日(水)

上位5名の方が決定!

8月29日に行われる福井市の  
ワナゲ大会に出場されます。

選手のみなさん頑張ってください!

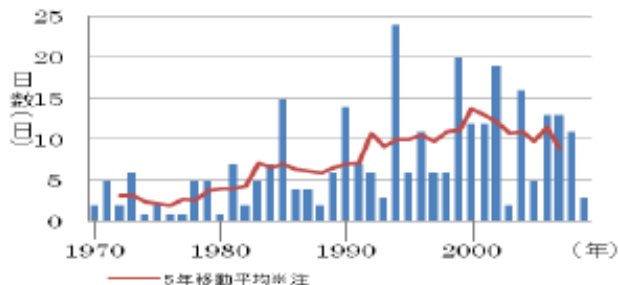


毎日、ほんとうに暑いにわ(>\_<)

おいらが住んでいた時代と、どんどん暑くなってるにわ  
みんな体調くずしやすいから気をつけてにわ~

## はにたろう

福井の熱帯夜



出典:「気象庁ホームページ」公表データより作成

## 経口補水液って何?

簡単にいうと水に食塩・砂糖(ブドウ糖)を混ぜた、効率的に水分が吸収されやすい飲料水にわ。

## スポーツドリンクとの違いは?

塩分濃度と糖分量が違うにわ。  
スポーツドリンクは糖度が高いにわ。

砂糖  
2~3杯



塩  
約1/3杯  
=小さじ1/2杯



熱中症  
予防

\*レモン汁など入ると  
美味しく飲めてしかも  
カリウムもとれますね



経口補水液の作り方

こまめに、  
早めに休息  
してにわ



お家でも簡単に  
経口補水液が作れるにわ  
上手に水分補給して  
元気に夏を乗り切るにわ