

# 2015年夏は湿度に注意！！

7月は特に曇りや雨の日が多く、ジメジメとした日が多かったですね。8月になっても、日本海側や北日本では曇りや雨の日が多い予想で、2015年の夏は湿度が高い夏になりそうだとか。湿度が



高いと体感温度が上がりやすくなるほか、汗が蒸発しにくく体調不調になりがちです。

水分補給と睡眠は言うまでもありませんが、いまこそ、毎日軽い運動をして、汗をかきましょう！そして蒸し暑～い夏を、元気にのりきりしましょう。15～30分の昼寝も効果的です！



# デイサービス

大津町社会福祉協議会

発行

大津町  
社会福祉協議会  
大津町室 151-1  
☎293-2949

## 漢字バラバラクイズ

- ノ・大・竹・頁・彦 〇〇
- 皿・日・シ・水・白 〇〇
- イ・ウ・百・頁・是 〇〇
- 女・口・サ・子 〇〇
- 文・耳・虫・又・白・水・糸・日・禾 〇〇

**わたしの宝もの** 村山定義さんは子どもの頃、人前で何かをするということが大の苦手だったそうです。特に歌。音楽の時間にひとりずつ歌わせられることが嫌で嫌で、いつも逃げ回り学芸会なんてなければいいと思っていました。やがて大人になり、結婚をし、地域との繋がりも広くなり、青年団、PTAなど集まりの場に出ることも多くなりました。いつのまにかひと通りの「役」は経験し、お酒が入れば人前でも歌うことが出来るようになっていったと言います。

歌うことが好きになったのはもう一つ理由がありました。二十五歳と二十三歳で見合い結婚をしたという奥さんが、歌が好きでとても上手だったのだそうです。

「カラオケもよく一緒に楽しんだ。よう働くよか女房で私にやもつたいなかごたつた」と定義さん。三年前その奥さんに先立たれ寂しさもあって、カラオケに通う回数も増えていったとか…。

今年の春、カラオケ屋から感謝状をもらうことになりました。雨の日も風の日も、多い月は十五日。年間百二十日も通ったよう自分でもビックリ！「カラオケ屋から感謝状をもらうなんていうモンはあまりおらんでしょうな」



感謝状と村山さん