

森の村振興公社だより

黄金泉 日本古来の湯 【りんごの湯】 ... 10/3(火)～9(月)

「りんご、一日一個で医者いらず」といわれ、りんごの成分には健康に良い効能があるそうです。ただし、食べれば病気が治るというものでもありませんが、りんごをお風呂に入れると、血行が良くなり保湿、美肌、お風呂に入ったときのかゆみを抑えるなどの効果があり、さらに香り成分によってリラックスし、ストレス解消、安眠効果があるとされます。



あわくら荘 「新米と秋の味覚プラン」 35周年記念謝恩特別企画<第2弾>



◇1泊2食付 7,000円

(通常1万円コース)

◇期間／ ～10月31日(火)

※ご利用日は月、火、水、木曜日限定。

◇15名様以上は無料送迎いたします。

◇ふるさと会員、友の会会員カードはご利用できません。

◇準備の都合上ご利用は予めご予約下さい。

協力隊発見記！

佐藤綾子(18年度隊員)

稲刈りが終わるとともに、トンボの時期も終わりになってきましたね。秋のトンボの代表格が「アキアカネ」。このあたりでは「そばまきトンボ」と言うみたいです。写真は「ミヤマアカネ・メス」です。特徴のある羽だからわかりやすいですよ。羽のエボ(先端)に模様のある「ノシメトンボ」もいます。どのトンボも赤がオス、黄色がメスです。ちょっと休憩の時にでも、観察してみると面白いですよ～！今年は、本当にいろんな種類のトンボを見れて大満足！！



あわくら大学だより

『いつまでも元気！元気！』

9月講座は健康づくりと題して岡山県南部健康づくりセンターから運動指導員の小原先生による「毎日を健康に暮らすための講話」と「お家でできる簡単ストレッチ」を9月29日(金)に行いました。講義では、実際に椅子に座ったままできる簡単な筋肉トレーニングを(頭の体操も入れながら)やってみました。みなさん最初はぎこちない動きでしたが、先生の楽しい話と楽しい音楽にのせられて(?)楽しく体を動かすことができました。



終わってから
「体が軽くなった」
という声も

10月講座「消防・救急について」を10月20日(金)予定しております