



## 西公民館だより

気温の変化が激しくなると体調に異変を感じやすくなります。特に季節の変わり目は体が突然の寒さ・暑さに適応するために「寒暖差疲労」と呼ばれている体調不良に陥るケースも珍しくありません。朝晩の急激な気温の変化に体がついて行けず「自律神経」のはたらきが乱れて、疲労感が生じることもあります。

暑いのを我慢して、熱中症や脱水症になったり、寒くて風邪をひいたりするのと同じぐらい「寒暖差疲労」に注意して、健康にお過ごし下さい。



館長 中村 正彦

主事 津田 はるみ



X  
#塩山西公民館



## 西公民館運営委員会を開催いたしました。

新年度役員改選に伴い、新しい運営委員の皆様には新年度西公民館事業計画等の話し合いを行いました。本年度も、ご協力お願いいたします。





## ふれあい文芸

### 下西区「いきいきサロン」川柳部

あれこれで話はずむ爺と婆

根岸 詩子

初物の筍ご飯に寿命伸び

山下 久子

スーパーの上段の品届かぬ手

古屋 孝子

久しぶり話花咲く食事会

望月八重子

スマホ持ち使いこなせず孫頼り

山田 環

此の頃はまーいいかが口癖に

鈴木 節子

雑草の伸びる早さに驚きだ

三森 郁子

電線で語りかけるよつばくらめ

吉川 燐子

渋滞も行列もなしテレビ前

萩原 栄子

物忘れこのまま全部忘れたい

吉野富士子

山菜を食むたび毎に父思う

林 寿子

裏金も断を下すは選挙でか

石原 幸子

