



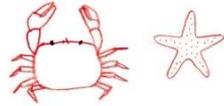
# あんしんだより



平成28年8月  
第27号



## 夏バテ予防



暑い夏が続きますね。そんな夏もあと少し(>\_<)  
＜夏バテの対策＞

- ◎三食きちんと食べる
- ◎お肉、魚、豆腐、卵といった主菜を必ず取り入れる
- ◎胃腸を刺激して食欲増進をはかるため、香辛料（梅干し・レモン・しょうがなど）の入ってる料理を食べる

しっかり夏バテ予防しよう！



## ひまわり畑



8月に高鍋町にある有名なひまわり畑に行ってきました。高鍋にあるひまわり畑は日本最大規模80ヘクタール(東京ドーム17個分)に1100万本のひまわりが満開に咲いています。

8月13、14(土、日)ではひまわり畑祭りもあり、屋台がたくさん並んだそうです。

祭りには行けなかったのですが快晴の中たくさんのひまわりが見れてよかったです。とても綺麗でした(\*^^)v

写真もいっぱい撮れてとても素敵な夏の思い出ができました。

来年は祭りに参加できたらいいなと思っています。みなさんも機会があれば是非行ってみてください♪

## 花火大会 in ♥ 日向



7月18日に日向の細島祭り、夢・みらい花火大会に行ってきました♪今年の花火は5500発もの打ち上げられたみたいです。3年ぶりくらいに日向の花火大会に行ってきたのですが、人が以外にも多くてびっくりしました!!

たくさんの屋台が並び、おいしい食べ物をたくさん食べながら花火を楽しみました♪幸せな時間でした♪

来年もまた行きたいです

