



29年度8月号 3 (JA筑紫HPでもご覧いただけます)
 JA筑紫山田支店 TEL 092-501-6111 (作成者: 近藤)

ボランティア清掃活動 clean

7月1日(土)に大野城地区周辺のゴミ拾いを行いました。大野城地区5支店と本店職員、女性部の方でグループ7に分れてキレイにしました。当日は、真夏日のような暑さで汗をかきながら頑張りました。街がキレイになるととても嬉しい気持ちになりました。街がキレイになっていいですね♡みなさんも是非

ちやぐりんフェスタ2017開催

8月26日に、本店で毎年恒例の「ちやぐりんフェスタ」が開催されます!! 子ども達に人気のアワアチューブや様々なゲームなどイベントをご用意しております!! また、体験コーナーやグループ演技、食堂コーナー他盛り沢山楽しんでいただける催し物があるので是非お越し下さい!!

今年「宇宙戦隊キュウレンジャー」がやります!!

今年の夏は、JA筑紫で **Let's Enjoy**

こんなに大きくなりました!!!

6月下旬からズクズク成長してこんなに大きくなりました!! 今年は日当たりも良好で、なみをおびたし、ずいとした元気の良いゴーヤが沢山なりました!! グリーンカーテン成功です!!

夏バテ・熱中症になっていませんか??

夏バテ・熱中症になりやすい原因

1. 脱水症状
2. 体温調節機能の低下
3. 発汗機能の低下

このような原因で今では室内でもかかりやすいと言われています。そうならないためにも対策をしましょう!

対策・予防

1. 気温・湿度を知り「室内」を涼くしよう
2. のどが渇く前に定期的な「水分補給」
3. 「お風呂」や「寝るときも」細めた水分補給

やはり大事になってくるのが涼しい室内、水分補給です。そこで...「おいしい」、「涼しく」、「水分たっぷり」の料理を紹介します!!

暑く夏を乗り切って 楽しんで夏にしよう!!!

納豆とオクラのネバネバ和え

作り方
ボウルに、納豆、醤油、わさびを入れまぜ合わせる。
オクラを小口切りにし、大根をすりおろす。おろしを切りにする。
器にベーリーフ、納豆、オクラ、大根おろし、おろしをのせ、レモン果汁を回しかける。
完成!

刻んだモロヘイヤを入れると更においしくB2も摂取でき効果的です。

材料	一人分
納豆	1個
オクラ	2本
大根	2cm幅
みょうが	1本
ベーリーフ	適量
醤油	小さじ2~
わさび	適量
レモン果汁	大さじ1
つくりかた	

編集日記

8月号はいかがだったでしょうか? 8月に入り夏の終わりが近づき暑さがきびしくなりましたね。私は外に出るだけで汗が顔から下垂れます。今回の記事にも記載しましたが熱中症には気をつけて下さいね!! それでは、次回は10月号です!!