

南しょっとフェスタ（10月29日日曜日）の詳細を内面にて紹介しております！



まだまだ日差しが強く、暑い日が続きますが皆さん水分補給してますか？

水は成人の体内の約60%を占めています。（体重×60%=水分）水は体内で「物質の溶解」、「物質の運搬」、「体温調節」を行っています。体内から5%減少すると、のどの渇き・めまい・吐き気といった脱水症状や熱中症の症状が起こり、10%では筋痙攣（けいれん）や失神が起こり、20%にもなると生命に関わるそうです。

人が生きていくには一日2.5L必要ですが、体内代謝や食事から約1.2L摂取していますから飲み物で約1.3L程の摂取が必要になります。この水分量はいくまで目安ですので、スポーツや肉体労働などで汗をかくことが多い方は、摂取量を増やす必要があります。また、隠れ脱水も増えていきます右図のようなシーンで起こりやすいことがあります、特に高齢者やこどもは隠れ脱水に注意が必要です。



落語 &



日時: 10月16日 10時～

場所: 南しょっとセンター

入場料無料・事前の申し込みは不要です

車でお越しの方はセンター、小学校の中庭に駐車してください。

皆様のお越しをお待ちしております。



演者 六松亭 千代丸

演目 悟気の火の玉

(りんきのひのたま)



SAX四重奏団

スマイルカルテット

日	曜	10月行事予定	場所	時間	日	曜	10月行事予定	場所	時間
2	月	太極拳「ハッピー」	南しょっとC	10:15～	24	火	役員会	南しょっとC	19:00～
5	木	子育てサロン「ポレポレ」	南しょっとC	10:30～	25	水	カラオケ同好会	南しょっとC	10:00～
5	木	子育て青少年育成部会	南しょっとC	19:30～	30	月	子育てサロン「ここにこ」	四角公民館	10:00～
8	日	南しょっとGG月例会	南小運動場	08:30～	健康教室「輝」毎週金曜日(第5週除く) 6・13・20・27日				
10	火	子育てサロン「なんしょっと」	南しょっとC	10:00～					
10	火	健康福祉部会	南しょっとC	19:00～	寺子屋(小学校4・5・6年対象) 毎週火曜日 3・10・17・24・31日				
11	水	カラオケ同好会	南しょっとC	10:00～					
12	木	歌声喫茶「南しょっと」	南しょっとC	10:00～	今後の予定の変更については福津市ホームページ内の郷づくり(福間南)で確認ねがいます。				
12	木	防犯防災部会	南しょっとC	19:00～					
16	月	子育てサロン「ぱくぱく」	原町公民館	10:30～	QRコード				
17	火	運営連絡会	南しょっとC	16:00～					
22	日	南しょっとGG月例会	南小運動場	08:30～					