

ふれあいだより

苗出し



5月26日(火)に配苗を行いました。はぐり支店のLSが作業を手伝い、早期に終わらせることができました。もう少しで田植えが始まりますので、皆さまも熱中症に気をつけて農作業をお願いします!



梅雨の健康対策



梅雨の時期に色々な体調不良で悩まれることはありませんか? 梅雨の健康対策にオススメな食材を紹介します。

おんさい広場で販売しています。

ねぎ ...



ビタミンB₁の吸収を助ける他、血行をよくしてくれるので肩こりや疲労回復にも効果が期待できます。

唐辛子 ...



Bカロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。これらは、抗酸化作用や疲労回復などの効果があります。また、食欲増進や血行促進、発汗作用もあるので体内の水分も排出してくれます。

☆お知らせ☆

新型コロナウイルス感染症の緊急事態宣言の全面解除を受け、「年金友の会」や「女性部」の活動を徐々に再開する予定です。準備が整いましたら、随時ご連絡いたしますので、しばらくお待ちくださいませ。



あとがき

今月号をもちまして、ふれあいだよりの担当が変わります。今年度の担当は新入職員の岩井と山崎です。引き続きよろしくお願いいたします。

