

田んぼもすっきり！心もすっきり！

そうだ！田植えの手伝いをしよう！の会



土と暮らすの首藤さんの田んぼの草引きお手伝いに行ってきました。暑い中の作業となりましたが、想像以上に楽しい時間を過ごす事が出来ました。

《参加者の感想》

- ・腰が少し痛かったけどすごくおもしろかったです。
- ・お米を大切に食べようと改めて思いました。
- ・みんなで団結してすごく頑張りました！！



朝ごはんのススメ



人間は眠っている間もエネルギーを消費し続けるので、朝起きた時はエネルギー不足と言えます。朝食を抜いてしまうと、頭がぼーっとして集中力がなくなる他、疲労感で身体がだるくなってしまいます。

そこでおススメしたいのが、朝食にご飯を食べること！脳は炭水化物しかエネルギーに変えることができません。ご飯にたくさん含まれている炭水化物により、脳の働きが活発になり集中力がでることに加えて、エネルギーの補給で身体のだるさもなくなります。そして、なんといっても腹持ちがいいのが特長です。みなさんも朝ごはんはしっかりと食べましょう。



～しあわせたまごのおしらせ～

”運動会コン”開催します！

日時：9月21日(土) 13:30～

場所：西条市ひうち体育館

対象：25才～39才の独身男女

費用：男性¥3,000 女性¥2,000

※2名以上のグループでの参加が必須です。

詳細・お申込みは0897-47-0688まで



—今月の心に残る言葉—



やりたいことが
見つからないときは、
いまやれることをやる

心屋 仁之助



9月の花 金木犀
花言葉 「謙虚」「気高い人」

ザ・ワークスの仲間たち♪

★9月がお誕生日の方★ 2.4.5.11.14.16.17.20.21.25.27.28日

お誕生日おめでとうございます

