

道

2017・8・2

通信 No 1448



今日の練習 中山先生

- ・私の焚き火 3集—78頁
 - ・けし プリント
- (前回歌集とお知らせしましたが訂正です。)

8月9日(水) 小坂先生

- ・キエフの鳥の歌(プリント)
- ・わが想いわが詩(プリント)
- ・森はざわめく(プリント)

48周年度定演打上げ収支報告

日時 平成29年6月30日(金) 17時～

場所 日本海庄屋みなとみらい店

参加費 4500円

団員参加者	41名	184500
先生方	3名	13500
ポーレ	7名	31500
ゲスト&招待者	5名	22500
自由参加者	2名	9000
収入合計		261000
支払い金額		244010
差引		16990

残金(16990円)は団交流会費用へ

担当 アルト2

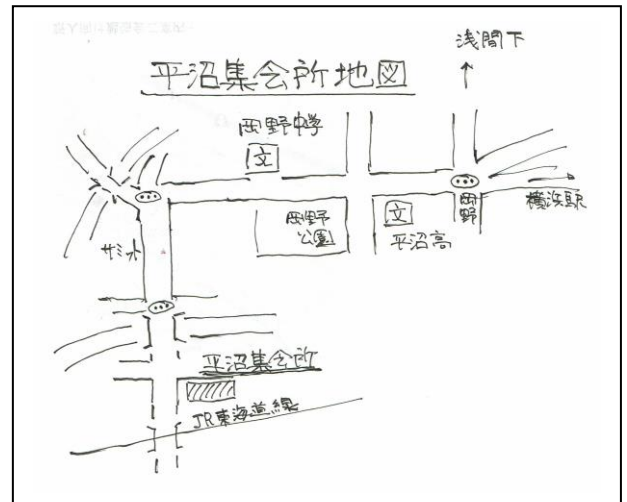
【ロビーコンサートの練習始めます。】

練習日 8月20日(日)

午後1時30分～4時30分

※4時45分 全員退去

場所 平沼集会所



《熱中症について》

毎日暑い日が続き、熱中症にやられる人がたくさん出ていますが、その対策について中央病院医師によるセミナーの話しをご参考に供します。

汗は水分と塩分が出るが、補給は水だけより、例えば少しの梅干しと一緒に食べるとかするとよい。食事にも水分が含まれていて、野菜は90%が水分、ご飯は60%が水分、但しビールなどのお酒や、お茶、コーヒーなどは利尿作用がある為、水分を外に出してしまうので、気をつけないといけない。

めまいや筋肉の痛みは熱中症のサインで、様子を見ていると段々、頭痛など症状が進んでまいります。軽いうちは涼しい所に移動して水分をとるなど、でも進んだらその時は即、救急車です。

皆さん、よくご存じかもしれませんが、熱中症にかからないよう暑さを乗り切りましょう。

(提供 B増田記)

《今後の会議予定》

9月6日(水) 2時30分～ 運営委員会 (於 県民サポートセンター)

本日の片づけは
アルトとテノール