



## 夏バテにご用心！

厳しい暑さが続きますね。皆さんは、夏バテ対策は出来ていますか？食欲が落ちたり、体がだるいのは夏バテのサインかもしれません。気になる症状があれば、早めに医師に相談し、無理せず今年の夏を乗り切りましょう。

## 『夏空彩る打ち上げ花火』

大衆向けの打ち上げ花火の歴史は江戸時代まで遡り、隅田川で行われた「水神祭」がはじまりです。当時、飢餓や疫病で多くの人々が犠牲になったことに対し、その慰霊や悪疫退散のために催された水神祭で、花火が夜空に打ち上げられたと言われています。

花火が上がったときの「たまやー」「かぎやー」というかけ声は、江戸で打ち上げ花火を作っていた「玉屋（たまや）」と「鍵屋（かぎや）」の店名が由来です。

生駒市では今年も

## 「いこまどんどこまつり」

で納涼花火が上がります。

(※詳しくは広報いこまち7月号や生駒市ホームページをご参照ください。)

瓦版

「ほな、いこか」

生駒市からのおたより

令和7年  
8月号

発行・  
問い合わせ先  
生駒市  
地域包括ケア推進課  
0743-74-1111  
(代表)

今月のクイズ

ひまわりの花言葉は？

- ①思いやり
- ②あなただけを見つめる
- ③希望
- ④変わらぬ愛

答えは裏面に！



(参考)

・国学院大学HP: <https://www.kokugakuin.ac.jp/article/11183>  
・公益社団法人 日本煙火協会HP: <http://www.hanabi-jpa.jp/data/booklet.html>  
・花キュービッドHP: <https://www.i879.com/hanablog/flower/2018/08/19/13205/#04>

令和7年  
9月

# 毎日健康カレンダー



できたら✓をしよう！ 水分摂取の目安は1日1.2Lから1.5Lです。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
7	8	9	10	11	12	13
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
14	15	16	17	18	19	20
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
21	22	23	24	25	26	27
□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩	□お話 □体操 □水分 □散歩
28	29	30	<p>今月のクイズの答え 正解は… ② ○ ①×チュウリップ ③×ガーベラ ④×マリーゴールド</p> 			

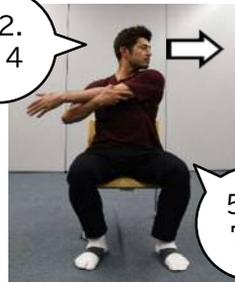
今月の体操  
肩回りの体操



片腕を胸の前で交差し、



反対の手でひじをつかみ、体に引きよせます



視線はのぼしている肩の方に向けます



反対の手も行います。それぞれ2回ずつ行います。

※体操は痛みがでないように行いましょう。不安な人はお医者さんに相談しましょう。