

# 南部支所だより 6月号



## ○梅雨○

5月から7月にかけて曇りや雨の日が多くなり、大雨による災害が発生しやすい季節となりました。また、梅雨明け後の盛夏期に必要な農業用水等を蓄える重要な時期でもあります。

湿度が高く、暑い日と比較的涼しい日の気温差が激しいため、体調を崩さないよう、梅雨を乗り切るためのポイントをいくつか紹介します！

- ★生活のリズムを整え、十分な睡眠をとる
- ★軽い運動でリラックス（ウォーキングやヨガなど）
- ★栄養バランスのとれた食事（特に野菜や果物を食べて、ビタミンやミネラルを摂る！）

## ○グラウンドゴルフ○



第22回指宿支部年金友の会  
グラウンドゴルフ大会が  
令和1年5月8日(水)、  
フラワー公園(ひょうたん池)で  
開催されました！



皆様のご協力で  
令和初にふさわしい  
活気ある大会となり  
ました！次の大会にも、  
是非参加してください♪



## ○職員紹介○



支所長…岩切良久  
事務長…山下宣子  
出納…久永和子  
貯金窓口…新原由樹 田之畑彩奈  
水溜未唯奈  
共済窓口…大岩本さゆり、松元真衣  
LA(渉外)…西元次男、大川憲英

6月のイメージあふれる  
フラワーアレンジメントを  
お客様が持ってきて下さいました！  
窓口に飾ってありますので  
ぜひご覧ください♪



「エダマメ入り豆腐ナゲット」

レシピは、ご自由に  
お持ち帰りください★

家の光6月号 P. 206

