



かき氷

夏の季語でもあるかき氷は、昔は特権階級しか口に出来ない甘味でした。古くは有名な清少納言の枕草子にも登場します。

京都でも夏になると限定のかき氷が出る甘味処がたくさんあります。祇園にある鮎屋さん、祇園小石に併設している“茶房こいし”でも、6月からかき氷が始まりました。まるでかんなで削ったようなふわふわのかき氷は是非一度ご賞味あれ！な一品であります。

あつ〜い夏到来

今年も暑い夏が始まりました。皆さんはいかがおすごしですか？6月から、地震に雨にと天災が続いておりますが、くれぐれもお気をつけください。また、例年暑さが増しているような気がする夏ですが、今年も猛暑が予想されています。

今回も読者の方からメッセージを募集しました。

前回、前々回と男性からのメッセージが続いておりましたが、今回は女性からいただきました！！ヒップアップ効果のあるおすすめ筋トレを紹介してくれています。

Fさん、ありがとうございます(人´ω`*)。☆..。:*

他にも、寄り添い相談員が夏おすすめするイベント情報なども掲載。興味のある方はぜひチェックをお願いします。

読者からの一言！！

私の最近ハマってる事、というより習慣づけてる事があります。それが四股です。

踏むわけではなく、膝とつま先を外に広げて重心を尾てい骨に持ったまま腰を落として背筋を伸ばした体勢を維持するだけで、洗面の時や台所での立ち仕事中にやっています。

部分としては腰回りと腿回りの筋肉で効果はヒップアップと腰痛。

整形外科医から腰痛持ちの原因の9割が筋肉不足と小耳に挟み、私の知り得る1番効果率的な筋トレなので腰痛に悩まされてる方におススメです。

共に強靱で軽やかな腰ライフを目指しましょう。

Fさん、20代女性

アフターケアの会「メヌエット」 最新情報

イベント
8/19

毎日暑い日が続きますね。地震、大雨、酷暑、酷暑と自然の猛威になすすべがありません。体を大切に、過ごしてください。まだ一度もお越しになっていない方も、ぜひ、のぞいてください。ご不明なときはメールを。
kyoto.aftercare@gmail.com

居場所のすぐ隣にあるトロン温泉は地球上に僅かにしか存在しない天然鉱石トロン原石を使ったミネラルたっぷりの温泉！！ローマ帝国では【貴族の湯】とまで呼ばれていました。



今月のオススメ映画！ ゲット・アウト



本作の主人公は、白人美女ローズを恋人にもつ黒人青年クリス。

そんなクリスが、ローズとともにニューヨークの高級住宅街にあるローズの実家、アーミテージ家へ初めて訪れる場面から物語は幕を開ける。

じわじわと追い詰められるような違和感……その違和感こそが恐怖を産むホラー作品となっております。

監督が元コメディアンであるため、ホラーですがどこかコメディタッチなところも。スリルあり、笑いあり、社会的テーマありの快作です。

寄り添いチーム今夏おすすめイベント情報



京都音楽博覧会
in 梅小路公園
2018

京都音楽博覧会2018 9月23日(日)

言わずと知れた京都が生み出したロックバンド「くるり」主催の大型野外音楽フェスティバル！今年は何んなアーティストが出演するのか楽しみです！アーティストとの出会いは突然やってくる。皆さまぜひ足を踏み出してみてくださいは！？



中秋の名月 9月24日(月)



湿度が低くなり、空気が澄んでいるこの季節、月がきれいに見えるようになります。

京都では大覚寺、上賀茂神社、神泉苑、平野神社、松尾大社など各地でお月見イベントが開催されます。

残暑厳しいこの季節、美しい月を見て秋の訪れを感じてみてくださいね。



京都国際マンガ・アニメフェア2018
KYOTO INTERNATIONAL MANGA ANIME FAIR

2018.9.15(土)・16(日)

みやこめっせ

OPEN 9:00 - CLOSE 17:00 (16日は16時まで)

京都国際マンガミュージアム

OPEN 10:00 - CLOSE 20:00

今年も京都国際マンガ・アニメフェア...通称“京まふ”の季節がやってまいりました。初開催から早くも7年目を迎えた西日本最大のマンガ、アニメイベントです。年々出品作品も拡大されているこのイベント。ステージイベントなども多数ありますのでぜひともHPをチェックしてみてください。



御香宮神幸祭 (9月29日)



「伏見祭」の名がついた洛南の大祭が御香宮神社で行われます。室町時代の風流傘の伝統を今に伝え、別名を「花傘まつり」とも呼ばれています。花傘総参宮に始まり、神輿巡行や武者行列、神輿宮入などが催されます。京町4丁目交差点からR24号までの南北にある大手筋通りで交通規制あり(29日・6日/18:00~22:00)



東山魁夷展 -本当のあおに出会う-
場所：京都国立近代美術館 日時：8月29日~10月8日

暑い夏は美術館で過ごしてみるのはいかがですか？僕が紹介するのは東山魁夷という画家の展覧会です。この人の作品はなんといっても青の表現！本当に魅せられます！青色が好きな方は一度ググって下さい。興味が出た方はぜひ行って生で見てきて下さいね。



世界の名言

「マジメも休み休み言え」、というときの「休み」が大切なのである。

(心理学者 河合隼雄)

IQ150に挑戦！

ショートケーキの日というのがあります。それは毎月22日です。なぜ、22日がショートケーキの日なのでしょう？



問い合わせ等何かありましたら↓

〒605-0862

京都市東山区清水4丁目185番地

(075) 531-9650

ksc-soudan@pref.kyoto.lg.jp

