

8今月の誕生日 営











秋は冬への準備期間!

~入念な体調管理で冬を乗り切ろう~

秋バテに注意!

9月は最高気温が次第に下がりますが、秋分の頃までは暑さがぶり返し30℃以上の真夏日が現れる場合があります。朝晩は涼しくなりますが、日中の気温が上昇すると1日の気温差が大きくなり、体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて、体調を崩しがちになります。大きな寒暖差により自律神経の働きに乱れが生じ、食欲不振や便秘、慢性疲労などの体の不調が現れるといわれております。

体調管理で気を付けること一覧↓

- ・睡眠を十分にとる
- ・規則正しい生活を心がける
- ・疲労を回復させることを優先し、体に負担をかけるようなことはしない
- ・ストレスを解消できるようにゆっくり入浴する
- ・ストレスの解消のために好きな音楽を聴く

秋は服装選びに細心の注意を!

服装がコロコロ変わる秋は、お洒落さんには楽しい季節ですが、 気温の寒暖差が激しい季節になり服装選びが難しくなります。

細心の注意を払って服装を決めることが体調管理のコツと言えそうです。

日々の体感を上手に調節して、元気に過ごしたいですね!

コロナに負けないように元気に過ごしていきましょう!☆彡

~9月イベント予定表~

9月9日	お月見団子作り
9月23日	コーンカレー作り
9月22日	誕生日会
9月19~21日	敬老会

- ※都合により、行事日程や日程が変更になる場合があります。
- ※天候や状況により多種多様な活動をスタッフと一緒に楽しんで頂いています。

【はたのへお問い合わせ】 Tel 0183-73-2060 ☑ fukusi@komachi.or.jp







夢ごまちの根標していた。またり



むはたの日常。



8月は夏を感じてもらおうと、 すいか割や、カキ氷体験を行 いました。

皆さんすいかを割る人に 声を掛たい、

かき氷を食べて頭がキーンと なってしまう方も(笑) ❷ 各々夏を楽しんでいました。



つめたーい! ペ









