

ゆたかの里

令和3年9月号

9月1日 発行

9月

13日(月) 散髪
18日(土) 散髪



毎週水曜・金曜は訪問パン販売があります。予定変更となることもありますのでご了承ください。

秋バテにご注意を！！

今年は記録的な大雨や猛暑、そこへ緊急事態宣言の発出もあり、自宅で過ごすことが増えた夏でした。夏の過ごし方の影響で、秋口になっても倦怠感や食欲不振が続く方が毎年多くなってきています。

原因は・・・①室内と屋外の気温差によって自律神経が乱れます。②冷たい物は胃への負担も大きくなるので消化機能の低下も見られます。③自宅で過ごしていたことで体力が低下しています。

年齢を重ねると体が環境に対応していくことが難しくなり、元の状態に回復するまでに時間がかかってしまいます。毎日コツコツ意識をしながら食事や運動、入浴、睡眠など生活習慣を整え、心身ともに健康になれるよう過ごしましょう。



書道

今月も書道を楽しんでいただきました。皆さん好きな秋の言葉を選ばれ、力強く書き上げてくださいました。