

令和4年6月号

6月1日 発行

ゆたかの里

かぶと作り



母の日プレゼント作り



6月

13日(月) 散髪
22日(水) 散髪



毎週水曜・金曜は訪問パン販売は、感染症予防のためしばらくお休みとなります。ご了承ください。

まもなく梅雨ですね・・・

毎年このジメジメの季節には本当に悩まされます。
うまく付き合ってこの季節を乗り切りましょう。

- 1.高温多湿になり、カビやダニ、菌の繁殖が活発になります。
エアコンの活用や消毒に気をつけましょう。
- 2.湿度が上がるので皮膚トラブルになりやすいです。
下着などのムレに注意しましょう。
- 3.低気圧のため体調不良になりやすいです。
十分な睡眠や食事をとって自律神経を整えましょう。