

令和5年6月号

6月1日 発行

ゆたかの里



毎日行うレクリエーション



喫茶外出in.ムツシュ



6月の書道



6月

12日(月) 散髪

16日(金) 喫茶外出

21日(水) 散髪

5月29日梅雨入りしました

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、食中毒に気をつけましょう。
- 2.湿度が上がるので熱中症、皮膚トラブルになりやすいです。
厚着は控え、下着などのムレにも注意しましょう。
- 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。