

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。