

昼夜の寒暖差が激しい季節になってきました

激しい寒暖差が続くと自律神経のバランスが崩れて疲労が溜まり、体調不良引き起こすリスクが高まります。

- ☑1日3食バランスのよい食事を。
- ☑適度な運動を行い、疲れにくい体を作りをめざしましょう。
- ☑良質な睡眠を。。。
- ☑お風呂にゆっくりと浸かったり、温かい飲み物を飲んで代謝をアップ。
- ☑衣類を調整し、体に寒暖差を感じさせないようにしましょう。



看護部より・・・

コロナワクチンやインフルエンザの予防接種をされた場合はお知らせください。又、受診でお薬の内容に変更がある時はお薬手帳の持参をお願いします。



地域への活動

【高取サロン 9月16日】

地域支援として、近隣の公民館へ出向き、介護予防の話や体操・レクリエーション等を行っています。

体操・レクリエーションは楽しいだけでなく、介護予防に繋がる内容です。地域の皆様が住み慣れた地域で長く生活できるようにとの思いで、私たちも楽しみながら活動しています。

【 ボランティア、ご寄付・ご寄贈ありがとうございます。 】

中村様、内海様、長谷川様、にっこり（入江様、松本様）
アベル様、白川様、江藤様、安部様、伊集院様、水元様

【昭代編集後記】

皆様に「感謝と尊敬の気持ち」をお伝えする機会として、「敬老会」をととても大切に思っています。ビンゴ大会で興奮し、お茶会で癒され、自宅ではお土産のお饅頭で満腹に？・・・。感謝の気持ちは伝わりましたか。