

みかづき広報

9月号

夏の疲れは、

残っていませんか？

8月は暑さに加え、人の出入りも多く、お疲れの方もいらしゃる事でしょう。

夏の疲れは、ゆっくり休養などして、早めに体を回復させましょう。暑さのピークを越えたとは言うものの、まだ残暑は続きますから、熱中症予防もお忘れなく。

秋は、美味しい、滋養の有る食べ物も沢山出てきますので、疲れた体に栄養をつけてあげましょうね。そうは言っても

『天高く、馬肥ゆる秋』とも申しますから、くれぐれも食べ過ぎには注意をして、『食べ過ぎかな？』と思う方は、談話室で行う**「ストレッチャー」や「ラジオ体操」**等を是非ご利用下さいませ。

談話室は、お子さんから大人の方まで、賑やかに世代間交流がなされています。日常とは違う時間を過ごす事も、人にとっては、とても良い刺激になるそうですよ！

「流しそうめん」 楽しかったね！

8月19日、談話室前で行った、みかづき初の『流しそうめん』は大盛況でした！。暑い日でしたが、皆さん、とても楽しそうに食べてくれました。前は雨天のため、流しそうめんとはいかなかったのですが、今年は天候に恵まれて本当に良かったです。『皆で食べると美味しね！』という声も聞かれ、ニコニコ笑顔が溢れていました。また、来年もやりましょうね！(^o^)



台風の季節です！

本格的な台風シーズンです。台風の日、出来るだけ外出しない様に、日頃から天気予報で情報をチェックしましょう。必要な物は事前に揃えておく心掛けが大切ですよ！

