

楽樹通信

平成29年
8月10日

暑い時こそ、美味しいものでパワーアップ!!

暑い、暑～い8月ですね。毎日、太陽に照らされ疲れる日が続いています。でも、ひまわりも朝顔も負けずに頑張っ咲いていますね。8月は暑いだけの嫌な月ではなく、ご先祖様をお迎えするお盆もあり、阿波踊りも花火も楽しいし、スイカに始まり土用団子、うなぎ等美味しい食べ物もあります。食欲のない時こそ、自分の好きなものをたくさん食べて、この暑さを一緒に元気に楽しく乗り切りましょう。(◡̈><◡̈)。💎♡

たけのこの会



夏まつり



「カラオケ大会」
美声を聞かせていただきました。



わんこそうめんは絶対
なバトルでした。

かわい
ちびっこの
阿波踊り♡



利用者 作品



はみがき教室



屋台も大賑わいでした!!

買い物

いろいろ
あって
迷います。



お口の状態を
見てみましょう。



理学療法士(PT)からの ワンポイントアドバイス!

夏バテの本当の意味って?



夏バテとは本来、夏の暑さで体力が弱まったことが原因で、秋口に体調不良を引き起こすことを言います。最近では、夏の暑さが原因で起こる自律神経の乱れによる体調不良という意味で使われていることが多いようです。室内と野外の急激な温度差は、体力を消耗し夏バテの原因となります。温度差が5℃以上になると自律神経が乱れやすくなるためエアコンなどの温度調整はこまめにしましょう。冷え過ぎは禁物ですね。