

楽樹通信

平成29年
9月10日



9月は夏から秋へ季節がうつろう月ですね。

秋分の日を境に長かった風が短くなり、夜が少しずつ長くなっていきます。しかし、暑さがしつこく残る時期でもあります。「残暑」という言葉がピッタリの時期です。また、一年で最も月が美しいとされる「中秋の名月」もこの月にあたることが多いようです。美しい月を見ながら、鈴虫の鳴き声を聞いたら、気持ちはすっかり秋ですね。毎日の忙しい日常から解放されて秋の夜長を楽しんでみるのはいかがでしょうか？

吟道瑞祥会



お出かけ



舞踊あり、詩吟あり、カラオケありと盛りだくさんでした。

たけのこの会



大きな紙芝居で、よくわかりおもしろかったです。

手芸教室



利用者作品



理学療法士 (PT) からの ワンポイントアドバイス！

「夏の冷え」に注意！

夏は暑いので「冷え」とは関係ないと思いがちですが、一日中クーラーのきいた部屋にいたり冷たい飲み物を取りすぎると風邪や下痢など体調を崩す原因となります。体を温めるにはカフェインや砂糖をさげ、生姜・白湯・甘酒を飲むのが良いとされています。脱水や熱中症の危険もあるのでクーラーや水分摂取は必要ですが、設定温度の調節や上着を持ち歩く、夏も浴槽につかるなどの対策を心がけましょう。