

祝!! 敬老

9月15日・17日に皆様のご長寿をお祝いさせていただきました。
式典では代表者様の表彰が行われ、代表者様より素敵なお挨拶をお聞かせ下さりました。
また、今年も「横西こども太鼓」様による元気いっぱいの演奏や、「津軽三味線・和心」様による凛とした演奏を見ることが出来、迫力に圧倒されました。

皆様これからも益々お元気で、沢山笑ってお過ごしいただきたいと願っております。



かぼす湯でポツカポカ

今月の季節湯はかぼす湯です。イキイキとした爽やかな香りで心も体もリフレッシュ!!

【かぼす湯の効能】

血行促進・風邪の予防・冷え性の改善・リウマチや神経痛の緩和・新陳代謝が促進され美容に良い・リフレッシュ効果・老化防止・美肌効果

香りがいい〜!



いい湯だな♪

秋バテになっていませんか?

今年は猛暑で熱中症対策に注意されていた方も多かったことと思います。
その反面、快適な生活環境に慣れてしまった反動で、秋口になっても倦怠感や食欲不振が続く『秋バテ』になってしまうケースが多くなってきています。

☆☆☆秋バテの予防と対策☆☆☆

- ☆食事 (1日3食、冷たいものを避け、消化しやすいよう細かく刻む)
 - ☆室温調節 (適度にエアコンを使用し、風が直接当たらないよう風向き調節を)
 - ☆入浴 (冷房で硬直した筋肉を和らげます)
 - ☆運動 (わずかな時間でもウォーキングなどの有酸素運動で身体を動かす習慣をつけましょう)
 - ☆睡眠 (寒暖差が激しくなりますので腹部を中心に身体を冷やさないよう気をつけましょう)
- ※免疫力が低下すると病気にかかりやすくなります。冬は風邪やインフルエンザをはじめとする様々な感染症に注意が必要です。本格的な冬が始まる前に秋バテを克服しましょう

〈お知らせ〉

園内にご意見箱を設置しております。
どのようなことでも結構です。
皆様のご意見、ご要望をお聞かせください。

11月の行事

・11月22日 (木) 秋の収穫祭
行事の参加や入替えを希望される方は、
1週間前までの受付となります。ご了承ください。