



第3回介護予防教室のご案内

今回は、中国の健康体操である「練功十八法」についてご紹介して頂きます。簡単な動作などで、覚えやすく気軽に行える健康法です。
この夏にたまった疲れをこの機会にリフレッシュしませんか？
また、お灸の実施も行います。

❖日 時：平成29年9月21日（木）
13：30～15：30

❖場 所：三日月文化センター3階
大会議室

❖演 題：『夏の疲れをリフレッシュ！』

❖講 師：井上 明先生

鍼灸師 NPO 法人 日本総合医学会理事

❖参加費：無料

❖申込み：お電話にてお申込みください。

Tel 0790-79-3145 担当：^{にがき} 苦木



夏の疲れが「秋バテ」の原因？ご注意

暑かった夏も終わり、朝晩に秋の気配を感じます。

秋なのに「体がだるい」「疲れがとれない」などの体調不良があれば、それは「秋バテ」かもしれませんね。そこで、一般的な秋バテ対処法を調べてみました。

- 1.適度な[運動]をしましょう。
- 2.[食事]は、なるべく常温や温かいものを食べ、冷たいものをとりすぎないこと。また、よく噛んで食べましょう。
- 3.[服装]は、体温調節ができるものを着用し、体を冷やさないよう心掛けましょう。
- 4.[入浴]は、寝る直前にお風呂に入り、ぬるめのお湯でリラックスし、そのまま就寝するのが理想的です。

以上、ご参考にして頂き秋バテを乗り切ってください。

グループホーム日々のご様子



[花の植え付け]



[お料理]



[ひまわり見学]

ポテトサラダの
出来上がり♪

スタッフ一同
お待ちしております



※見学・体験等、何でもご相談下さい。

(受付時間 8:30～17:30)

〒679-5136 佐用郡佐用町志文515 Tel 0790-79-3145

サンホームみかづき(担当 松井・中尾)



次号は
10月発行
予定