



# 古川グリーンヒルズ デイケア便り

## 7月・8月の活動報告

### 七夕コンテスト

多くのエントリーがありました。  
素敵な作品を通して、  
夏を感じられました★  
ご協力ありがとうございました！



### 園芸

今年はイチゴ・トマト・ナス・ピーマン・スイカ・枝豆・カボチャを収穫することができました(^) おいしく食べることができました♪



### ～秋をむかえるにあたって…～

秋を感じられる気候となりましたが、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？ それは、「秋バテ」かもしれません。

秋バテの原因は、「温度差による自律神経の乱れ」「冷たいものの食べ過ぎ・飲み過ぎによる内臓の冷え」「水分不足」などが考えられます。ゆっくりと湯船につかりリラックスして自律神経の乱れを整えること、体を温める食材（ネギ・ニラ・ショウガ・にんにくなど）を取り入れることや、常温～温かい飲み物で水分補給することを心がけましょう。

体調管理をしっかりとって、素敵な秋を過ごしましょう (\*^\_^\*)

精神保健福祉士：高橋

