



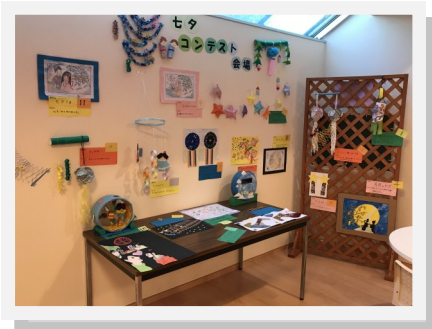
# 古川グリーンヒルズ デイケア便り

## 8月～9月の活動報告

### 七夕コンテスト



毎年恒例七夕コンテストを今年も実施しました☆沢山の作品が集まり、デイケアメンバー、院内スタッフに投票をして頂き順位を決めました。どの作品も個性豊かで、皆さん頭を悩ませながら投票をしていました。集計後は表彰式も行い、大盛況の中終わることが出来ました。ありがとうございました！



### ～秋バテについて～



「秋バテ」という言葉をご存知ですか？過ごしやすい秋に入ったのに身体がだるい、疲れがとれない、やる気が出ない・・・そんな症状に心当たりのある方、もしかしたら秋バテかもしれません。秋は天気の変化と一日の寒暖差がとても大きい季節です。そういった気候の変化に体もついていくのがやっとです。そんな秋バテを解消するには、旬の食材を食べることをおすすめします！「食欲の秋」と言われている秋は旬の食材が沢山あります。美味しく栄養が豊富だけでなく、その季節のトラブルに対応した嬉しい働きがたくさん詰まっています。旬な食材を体に取り入れ、素敵な秋を過ごしましょう！！

作業療法士：高倉

