



古川グリーンヒルズ デイケア便り

6・7・8月の活動報告

七夕コンテスト



今年もコンテストを開催しました。吹き流しに限定しましたが、創意工夫を凝らした、たくさんの作品が応募されました。



市内散策



散歩をしながら、ランチを食べてきました。ゆったり散歩と美味しい食事でリフレッシュして来ました。

園芸



暑い日も多かったです。成長を楽しむだけでなく、収穫や調理の楽しみもあって、参加者は多く、皆で美味しくいただきました。特に、まくわ瓜はメロンの味がして驚きました。これから収穫のサツマイモも楽しみです♪

～秋バテ・残暑バテ～

やっと朝晩は過ごしやすい気温になってきました。にもかかわらず、夏バテのような疲労感や食欲不振、頭痛、めまいを感じるなどの症状で最近受診する方が増えているそうです。夏の疲労の蓄積や寒暖差による自律神経の乱れが原因と言われています。バランスの良い食事、軽めの運動、冷え対策などし、元気に乗り切っていきましょう！

看護師:久光貴幸