

デイサービスセンター 美空の郷便り

令和5年 10月 1日 発行

秋の声が聞こえる美しい季節が到来しました。
長かった残暑もよくやく終わり、爽やかな風にい
よいよ秋の訪れを感じます。

朝夕は肌寒く感じますので体調を崩さない様
に十分お気をつけてお過ごしください。

～9月の行事報告～
おやつレクリエーション
『さつま芋パフェ』



季節の変わり目に
気を付けること

季節の変わり目は気温差が大きく体調管理が難しい季節で
すが、毎日の生活習慣を整えることで体調不良を予防・改善す
ることができます

- ①体を温めることを意識して、毎日を過ごすようにしましょう。
- ②秋は夏にくらべると喉の渇きを感じにくくなりますが、積極
的に水分補給をしましょう。
- ③太陽の光を浴びて、運動をすることで、自律神経の働きを
高め、気分の落ち込みも解消することができます。
- ④早寝早起きをすることで自律神経のバランスを整え、免
疫力を高めることができます。
- ⑤秋の食材を積極的に取り入れてバランスの良い食事をこ
ころがけましょう。



★ ♪ 10月の行事予定 ★

10月18日 秋祭り

※コロナウイルス及びインフルエンザ感染防止対策の為
ボランティアの方達の来所されてのレクリエーション等は
控えさせて頂いております

■ ■ ■ 発行元 ■ ■ ■

株式会社ピュアウインド
住所 可児市今渡1375
TEL(0574)27-1205
FAX(0574)27-1206