

はつらつ通信 7月

梅雨明け宣言もない中で、もうすでに猛暑続きです☺皆さま体調崩してませんか？

こんなに暑いと気になるのが・・・「**熱中症**」

予防の基本は、暑さを避けこまめな水分補給、しっかり睡眠・バランスの取れた食事です！

はつらつでしっかり身体を動かし、しっかり食事を摂り、夜はゆっくり眠る事をおすすめします!!

はつらつ菜園

ゴーヤ・トマト・落花生・サツマイモを植えました



絶賛発育中
収穫が楽しみ～



防災訓練実施

本番さながら
緊張しながら避難しました☺

お誕生 おめでとう!

祝 100歳!
・中武セツ様

・山森和江様



七夕に願いを込めました

マドンナ小林のおすすめ

朝やってほしい元気の源!!

- ①朝起きて朝陽を感じよう!
☀️朝陽を感知すると脳内でセロトニンと言う別名『幸せホルモン』が分泌されます。
- ②モーニングルーティンを決めよう!
👉植物に水をあげる、ラジオ体操、お湯を沸かして(お茶) コーヒーをいれる。セロトニンは脳がまだ半分寝ている状態で身体を動かすとその分泌量が数倍になる!
- ③1日のスタートは笑顔から!
😊1日の始まりに飛び切りの笑顔を作ったら、気持ちが明るく前向きになりますよ!



【お願い】 現金や食べ物の持ち込みはご遠慮ください
☆継続的なコロナ感染予防対策へのご協力いただきご不明な点は、スタッフまでお問い合わせください。