



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望が丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

9月は夏から秋へ季節がうつろう月です。秋分を境に長かった昼が短くなり、夜が少しずつ長くなっていきます。しかし、暑さがしつこく残る時期でもあり、「残暑」という言葉がピッタリの時期です。一年で最も月が美しいとされる「中秋の名月」もこの月にあります。

また、「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、9月に入ると朝晩の気温が下がり少しずつ涼しさを感じるようになります。その一方、日中はまだまだ暑い日が続きます。寒暖差の激しい秋は夏の疲れとともに自律神経のバランスが崩れやすく、「なんとなく身体がだるい」「胃腸の調子が悪い」「頭痛がする」といった体調不良が起こりやすくなります。

季節の変わり目を健康に過ごすために、①栄養バランスに配慮し、②体内リズムを整え（規則正しい生活）、③リラックスタイムをもうけるように心がけましょう。

日中はまだまだ暑いですが、健康管理に十分気をつけて、毎日元気に過ごしましょう(\*^-^\*)ノ

## 8月のアルバム



### < 生活レクリエーション >

#### < 外食・中華レストラン風の音 >



梅干しが出来ました♪



栗の皮むき ☆☺



もやしの根取り ☆☺



#### < プルメリア > ☆ Plumeria ☆



飾り箱作り ♡



外でのお茶会 ♡



#### < ☆ 8月生まれ お誕生会 ☆ >



お誕生日 おめでとうございます ♪

#### <お知らせ>

今年もプルメリアの花が咲きました ♡ 近くにお越しの際にはぜひお立ち寄りください♪



\* プルメリア通信の配布・掲示に関し、掲載されているすべてのご利用者様の同意を得ております。

