



# 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



いよいよ本格的な夏に突入し、災害級と言われる暑さの毎日ですが、今ではすっかり冷房が普及し、だいぶ快適に過ごせるようになりました。しかし、そんな夏は熱中症だけでなく「冷房病」にも気を付ける必要があります。「冷房病」とは、①体を冷やし過ぎること②室内と屋外の温度差のため体温調節を行う自律神経がバランスを崩すことの2つによって起こるといわれています。症状としては、頭痛やめまい、手足の冷え、体のだるさ、寝られない、食欲不振、肩こり、腰痛、ひざ痛などが挙げられます。

冷房病や冷え性は、エアコンの使い方もふくめて、服装や食事、運動など、毎日の生活習慣と深いかわりがあります。予防や対策のために、まず自分の生活を見直してみましょう。

定期的に窓を開けて外の空気を取り入れたり、軽く体を動かしたりすることも大切です(\*^▽^\*)ノ



## 7月のアルバム

< レク風景 >

制作・七夕飾り



< レク風景 > 玉転がしゲーム・輪投げ



短冊作り



制作



< 認知症&予防カフェ >

きっさプルメリア



玉転がし



8月のカフェはお休みさせていただきます。次回は9月です。



輪投げ

< お知らせ >

認知症&予防カフェ



今後の予定

「きっさプルメリア」

9/17・10/15

毎月第3日曜日開催

11/19・12/17

時間：PM2:00~3:30

< プルメリア 周辺地図 >



随時見学受付中！  
お気軽にお立ち寄りください♪



< プルメリア > 玄関にプルメリアが咲いています。



かわいらしいお花が咲いています。ぜひ見に来てくださいね。