



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



あれ？秋は？・・・夏から初を飛び越え、一気に冬がきてしまったかのような寒さですね。

一日の寒暖差に体が追いついていくのが大変な毎日ですが、こんな時期に気をつかなければならないのが「ヒートショック」です。家の中にいても、暖かい部屋と寒い廊下、脱衣所などとの温度差で、血圧が上下に大きく変動し、不整脈やめまいなどの健康被害を起こすことがあります。

予防策としては、脱衣所やトイレなどの寒い場所を暖房器具であたためること、冷たい廊下やトイレなどではスリッパを履くこと、1枚羽織るなどの工夫をして寒さから身を守ることが有効です。

このように、生活環境を改善していけば未然に防げるものでもありますので、出来るところから少しずつ意識して取り組んでいくことが大切です。この時期の健康管理にはじゅつぶん気を付けていきましょう！(*^▽^*)ノ



10月のアルバム

< レク風景 > コーラス・わなげ

< レク風景 >

季節の飾り作り・誕生会 他



コーラス



写生



制作中



ハロウィン



わなげ



完成♪

< 認知症&予防カフェ > きっさプルメリア



予防講座



ギター・クラリネット



じゃがいもっ



プル畑にて

ポチ・タマ先生による「認知症について知ろう～その2」
フライパンズによる演奏会♪

< 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」

11/19・12/17

毎月第3日曜日開催

R6.1/21・2/18

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♪



お祝♪



みんなでお誕生会🎂

ハッピーバースデー♪歌いました♡