



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きます。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、毎日元気に過ごしましょう♪♪♪

8月 アルバム

風鈴・貼り絵作り



プルメリア 今年も咲きました!



おりがみ



お茶パック詰め

体操・ゲームレク



《認知症&予防カフェ》

きっさプルメリア



8月のきっさプルメリアはお休みでした



《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」◆

令和6年 9月15日(日)
10月20日(日)
11月17日(日)

※毎月 第三日曜日開催
※開催時間 PM2:00~3:30

どなたでもお気軽に
ご参加下さい。
お待ちしております。



<プルメリア周辺地図



* 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。