

# こもれび通信



平成29年8月

vol.14

毎日暑い日が続いていますが、皆さんの体調はいかがでしょう？暑さでも体がまいってしまいますが、気圧の変化による体調不良で辛い思いをしている方もきっとみえるかと思ます。天候の変化で体調不良を起こす事を「気象病」と言い、特に今の時期は台風による気圧の低下で自律神経が乱れ頭痛やめまい、体の浮腫み、気分が憂鬱になる、体が痒くなる等の症状がでる方がみえるそうです。そのような症状に悩まされないようにするには、まずは天候に負けない体作りに心掛ける事が大切との事。そのためには、十分な睡眠をとり、適度な運動をし、ゆっくりお風呂に入る、気分転換をする等が効果的との事。当たり前の事を日常的に行え、体調を整えたいですね。

## こもれび菜園収穫の様子

5月に植えた花や野菜の苗がグングン成長し、今では野菜の収穫が定期的に行えるまでになりました～。



うれしいね～、楽しいね～と終始笑顔のご様子で収穫をお手伝いいただきました！

この日は、入居者さんと一緒に浅漬けを作りました。野菜の選別から、お手伝いいただきました。

この日は浅漬けにしましたが、別のユニットで塩もみやキュウちゃん風にもアレンジしてみました！ゴーヤの食べやすいレシピがありましたら教えてください！



## くるみ託児所より訪問ありました

この日はくるみ託児所のちびっ子の皆さんが遊びにきてくれました。



これあげる～



くるみの皆さんありがとうございました！また元気の種をまきに来て下さいね

## 8月の予定

美容室 1日(火)・3日(木)・18日(金)・21日(月)・30日(水)

移動販売 9日・23日(水) 13:30～

1周年記念講演 29日(火) 10:00～ \*こもれび地域交流ホールにて



## お願いとお知らせ

・重要事項に記載してありますよう職員へのお心遣いは固くお断りさせていただいておりますので、ご理解ご協力をお願いいたします。  
・せきこもれびHPにおきまして、ブログも掲載いたしておりますのでどうぞご覧下さい。

せきこもれび

検索