



〒955-0033 三条市西大崎2丁目4番10号
電話 0256-38-0091

E-MAIL

kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp

ホームページ

<http://houtoku-fukushi.jp/>

日増しに秋の気配が濃くなってきましたが、日中はまだまだ汗ばむ暑さが続いています。9月は季節の変わり目で夏の疲れが出る頃でもありますので、体調に十分注意してこれから迎える秋本番をゆっくり感じたいものですね。

今月の目標!

秋バテしない!



☆『秋バテ』とは?この時期になると聞かれる言葉で、夏の疲れによる体の不調のことをいいます。季節の変わり目は特に体調管理に努めましょう!
☆旬の食材をとり入れて、バランスの良い食事を心掛けましょう!



こころつくし庭園

なす・トマト・ピーマン...夏野菜が豊作です!ジャガイモも美味しそうです♪



まだまだ暑い日が続きます。



熱中症 予防

をしましょう!



9月になったとは言え、近年の9月の気温は25度以上の日が多くあり熱中症になる恐れがあるため油断できません。夏の暑さでバテて体力が落ちている状態も熱中症になりやすい要因になります。また、運動不足や睡眠不足、朝食抜きの方、高血圧・心疾患・肝臓病・腎臓病などを抱える方、特に高齢者の熱中症対策は今月も注意したいものです。

8月20日(木)・21日(金)・22日(土)の3日間、こころつくし毎年恒例の夏祭りを行いました。今年は提灯の飾りつけを早々にしたところ、皆さんから「祭りを楽しみにしてるよ♪」という声をたくさん頂きました。当日は、おみこしで気分を盛り上げた後、射的やお菓子釣り、ひもくじを楽しんで頂きました！



9月の行事予定

9月17日(木)～23日(水)まで、皆様の長寿をお祝いして敬老会を行います。お菓子作りを予定していますので、お楽しみに♪