



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

ホームページ <http://houtoku-fukushi.jp/>

E-MAIL [kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp](mailto:kokorotukusi-ohsaki@ec1.technowave.ne.jp)

暦の上では秋になり朝晩は過ごしやすくなってきましたが、日中は厳しい残暑が続いています。今年の夏は記録的な大雨が日本列島を襲い、全国各地で災害が発生しました。また、“猛暑日”では最高気温が40度に達した所もあり、全国で非常に多くの方が熱中症で救急搬送されました。

連日の暑さで体調を崩している方、夏バテ気味の方も多いのではないのでしょうか。これから涼しくなってくると夏の疲れが一気に出てきますので、規則正しい栄養バランスの良い食事と睡眠を十分にとって体調管理に努めましょう。

## 今月の目標

## 秋を楽しみましょう！

秋になると気温も真夏より涼しくなるのに、夏バテのようなだるさや食欲不振、疲れがとれないなどの体調不良を感じることはありませんか？原因は現代病とも言われている「秋バテ」かもしれません・・・

秋バテの改善と予防には十分な休養と栄養補給を行い、生活リズムを整えることが大切です。

### 生活リズムを整える3つのポイント



### この症状、秋バテかも？

- ✓ 疲れやすい
- ✓ 食欲がない
- ✓ 胸やけや胃もたれがする
- ✓ 肩こりや頭痛がする
- ✓ 舌に白いコケのようなものが付く
- ✓ 無気力
- ✓ 色がくすんで見える
- ✓ なかなか眠れない
- ✓ めまいや立ちくらみがする

### 秋バテの原因



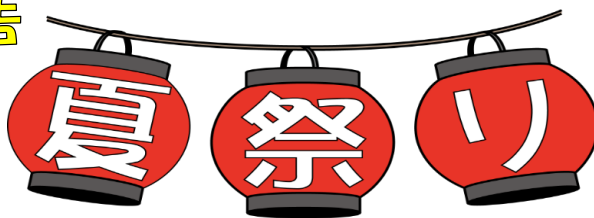
### オススメの食べ物



## 活動の様子



# 8月お楽しみ会報告



8月10日(火)から12日(木)までの3日間、恒例の夏祭りを行いました。過去に行われた三条夏祭りの映像をご覧になったり、射的やお菓子釣り、くじ引きを楽しんで頂きました。

また、毎年登場していた手作りのおみこしを新しく作り変え、コロナ禍で様々な行事が中止になっている中、皆様には祭りの雰囲気を感じて頂けたのではないかと思います。



## 9月の行事予定

9月16日(木)～22日(水)に長寿を祝って敬老会を行います！記念撮影等を行いますので、お楽しみに♪

