

ゆいまーる便り

デイサービス ゆいまーる
〒179-0075 東京都練馬区高松3-22-10
TEL 03-3998-6066 FAX 03-3998-6067
http://www.day-yuima-ru.jp/
Email day-yuima-ru@jcom.home.ne.jp

第 5 8 号

令和3年10月25日

「秋バテ」対策とは・・・

暑い夏をなんとか乗り切り、やっと秋になってホッとしていたら、なんだか身体の調子が悪い・・・
こんな経験、ありませんか？もしかしたらそれは「秋バテ」かもしれません。夏の疲れがたまっている上に、朝晩と日中の温度差が激しい秋も、やはり体調管理には気をつけたい季節です。

今回は、「秋バテ」予防の対策についてご紹介します。

- ①身体を冷やしすぎないようにする
- ②秋の味覚を味わう
- ③軽い運動で汗をかく習慣をつける
- ④ぬるめのお風呂に入り、ゆっくりと睡眠をとる

食欲の秋・芸術の秋・読書の秋・・・
規則正しい生活で、楽しい秋を過ごしましょう！！



お願い！

薬の処方が変わった、新しい薬が増えたなどの変更点がありましたら、お薬手帳の確認をさせていただきます。お手数ですがご持参くださいますよう、よろしくお願いたします。

《ご報告》



新型コロナウイルスワクチンの接種はご利用者様は9割、スタッフはほぼ完了しました。

敬老の日ウィーク



送迎車が新車になりました！



皆様の長寿をお重でお祝いました。



ジェンガで遊ぼう♪

お誕生日おめでとうございます



87歳



S・Mさん



色白でいつまでも可愛いMさん。温かい眼差しでいつも私たちを見守ってくださいます。

87歳



S・Cさん



畑でとれる新鮮な野菜をゆいまーるに持ってきてくださる優しいCさん。お昼に美味しくいただいています。

73歳



A・Mさん



甘いものが好きなAさん。おやつになると目がキラキラと輝いています。

