



9/1は防災の日です。最近では、非常食を準備しているご家庭が多いようですが、賞味期限の切れた物や期限の切れそうな物はありませんか？これが意外と多いそうです。せっかくの機会ですので、1年に1度、期限の切れそうな非常食を食べて、新しい物と入れ替えてみてはいかがでしょうか。



夏の疲れが溜まると秋バテに!?

❖秋バテ❖にご注意を!



今年の夏は猛暑日が続き夏の疲れが溜まっていると思います。9月に入り暑さが落ち着いてきたのに、なんとなく体の調子が悪いな…と感じたら秋バテの可能性があるので夏の生活スタイルから秋の生活スタイルへ変えていきましょう!

↓ 秋バテの主な症状は以下の通りです ↓



**だるい(倦怠感)・疲れやすい・食欲不振・胃もたれ
めまい、立ちくらみ・頭痛・肩こり・寝不足(眠れない)**



秋バテになる原因は、自律神経の乱れ・暑さによる疲労・ストレス・冷えが原因!夏の暑さを引きずったまま、薄着でいたり冷たいものを取りすぎると、体の中は冷えた状態になっています。涼しくなっても夏バテが良くならなかつたり、急に体調不良が出てきたら要注意です!体を冷やさないようにしましょう。

↓ 秋バテ予防&対策 ↓



**お風呂に入る・軽い運動・温度管理
冷たい食べ物は控える**



秋バテの予防と対策として、お風呂はシャワーではなく温めのお湯にゆっくりと入るようにしましょう。温熱効果で血のめぐりをスムーズにすることが大切です。マッサージでコリをほぐすのはリラックス効果にもなります。運動不足は体内循環を悪化させ疲労物質を溜めこむ原因です。軽い運動ウォーキングや散歩などを定期的に行いましょう。なるべく冷たいものは控えて温かい食べ物(飲み物)をとり、1日3食をバランスよく食べましょう。

お体に関するお悩み等がございましたら、お気軽にご相談下さい。
さくらのクリニック : ☎0285-37-1221





夏祭りを開催しました。

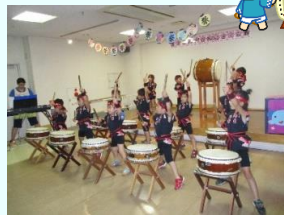
通所リハビリテーションでは、8/1(水)・2(木)に夏祭りを開催しました。今年も小山西保育園の園児の皆さんが、太鼓・歌・ダンスを披露して下さい、利用者の皆さんを楽しませてくれました。



ノンアルコール
ビールで乾杯
しました。



大人顔負けの
パチさぼき！



利用者様一人ひとりに園児の皆さんからプレゼントをいただきました。小山西保育園の皆さん、お心遣い本当にありがとうございました。

さくら野通所リハビリテーションを利用したい、見学・体験利用をしてみたいという方がいらっしゃいましたら、お気軽にご連絡下さい。ご見学・体験利用ともに**無料**となっております。(体験利用時の、**食事代・おやつ代も無料**です。)ご連絡お待ちしております。
ご利用・ご見学・体験利用に関するお問い合わせ： ☎0285-37-1110 担当:玉田



第11回 さくら会祭りを開催します。

10/8(祝)にさくら会祭りを開催します。

【出店】

おやまくま焼き・焼きそば・フランクフルト・ソフトクリーム
スーパーボールすくい

【イベント】

- ・歌手でとちぎ未来大使の祥子さんによる歌謡ショー
- ・おやまだいすキッズの皆さんによるチアダンス
- ・さくら会職員のグループクワイによるフラダンス

【その他】

バザー、血管年齢測定、ロールピクチャー体験コーナーなどを準備しています。

おやまくまも来てくれます。
みなさんお気軽にお越し下さい。



医療法人 さくら会

〒323-0061 栃木県小山市大字卒島244番地1

TEL:0285-37-1221 FAX:0285-37-1640

http://www.sakura-ac.com

施設利用に関するお問い合わせ：0285-37-1110 担当 三村・玉田

採用に関するお問い合わせ：0285-37-1221 担当 唐沢

さくら会 携帯サイト

