

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター



あづまの森だより

~2017年8月号~

つながろう、ひとつに、ひろげよう、笑顔を。

100th
ANNIVERSARY
地域とともに100周年

2018年3月16日
賛育会は創立100周年を迎えます

夏祭り 7月25日・26日



子供たちもお手伝いに来てくれました♡



七夕飾り

願い事が叶いますように…

皆様、とても真剣に短冊に願い事を書いていました。

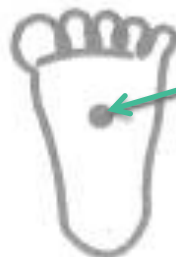
マリーの健康講座

●夏バテに効くツボ●

そろそろ、だるくて疲れやすいな…「私、夏バテかも」と思う時ありませんか？

「最近の夏バテ、昔から言われている夏バテとちょっと違う」って、ご存知ですか？昔から言われている夏バテは、暑さからくる食欲の低下や食事の偏り、大量の発汗、睡眠不足。また冷たいものをたくさん飲んでしまって、食欲が落ちるといった悪循環によるものでした。最近の夏バテは、上記に加えて、「クーラー」が大きな原因の1つになっています。

室内外の温度差に身体が混乱して、自律神経失調状態になってしまうのです。上手にクーラーを使って、時々「元気になるツボ」を押し、暑い夏を乗り切りましょう。



湧泉(ゆうせん)

押すと元気が湧いてくるというツボ。足の裏で指を曲げた時にできるくぼみの中にある。親指をツボにあて、少し強めに押す。

東京清風園 高齢者在宅サービスセンター

墨田区立花1-25-12

☎03-6861-8771