ハートの会だより

第　６　号
地域包括支援センター社協
平成27年９月

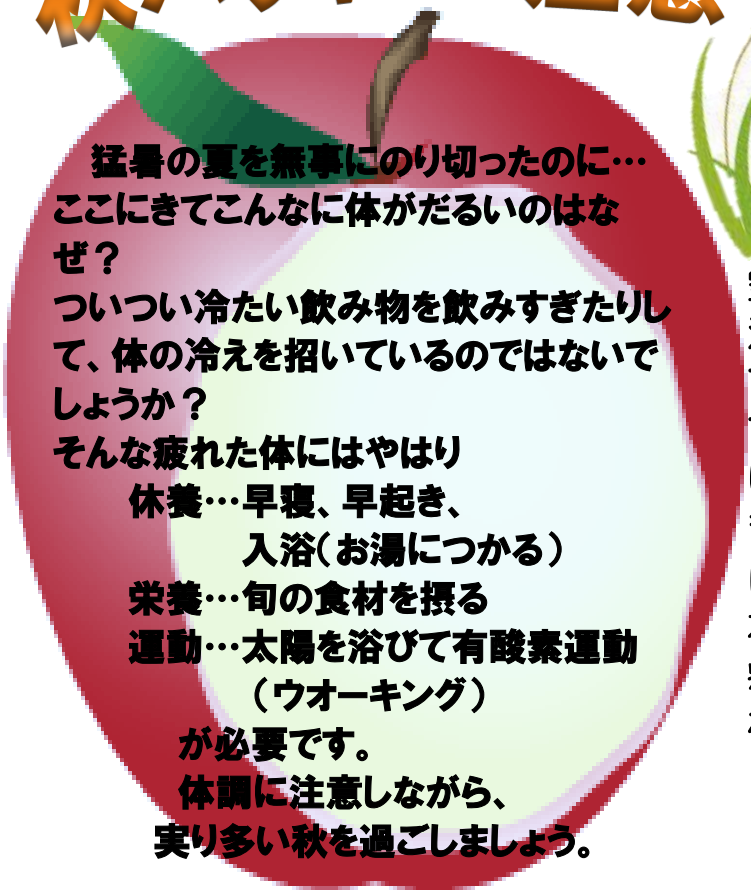
歌ってみましょう

赤とんぼ
夕焼け小焼けの赤とんぼ
負われて見たのはいつの日か

暑さ寒さも彼岸まで…

お彼岸といえば、おはぎですが、人によってはぼたもちとも呼びますが…みなさんはどちら？春は牡丹餅、秋はお萩と呼び名がかわるそうです。日本人ならではの風情ではないでしょう

秋バテにご注意！



猛暑の夏を無事にのり切ったのに…
ここにきてこんなに体がだるいのはなぜ？
ついつい冷たい飲み物を飲みすぎたりして、体の冷えを招いているのではないでしょうか？
そんな疲れた体にはやはり
休養…早寝、早起き、
入浴（お湯につかる）
栄養…旬の食材を摂る
運動…太陽を浴びて有酸素運動
（ウオーキング）
が必要です。
体調に注意しながら、
実り多い秋を過ごしましょう。

秋こそ水分補給を

秋は夏場のように汗をかくことが少なくなります。空気が乾燥することで、汗をかいてもすぐに乾いてしまうため、汗をかいていることに気がつかないことが多いようです。また、のどの渇きも感じにくくなるようです。水分不足は便秘やのどの痛みなどの体調不良をまねく要因にもなります。しっかりと水分を取るように心がけましょう。