



ポピー通信

2018年 6月号

ジメジメ蒸し蒸しと、梅雨の季節になりました。梅雨の時期にいろいろな体調不良で悩まされることはありませんか？この時期は風邪、頭痛、腹痛、めまい、倦怠感、体の冷え、肩こり、腰痛などになりやすいそうです。普段の生活の中で気をつけておかないと、梅雨の間ずっと体調不良に悩ませる日が続いてしまう恐れがあります。そうならないためにバランスの摂れた食事、良質の睡眠、適度の運動で心も身体も健康に、梅雨に負けず元気に過ごしていきましょうね！！

6月の予定

19日(火) 散髪



誕生日会や買い物ツアーなどの行事は追ってご連絡致します。

5月誕生者

✿ 今井 英子様

昭和11年 6月13日 (82歳)

✿ 神田 政雄様

昭和24年 6月23日 (69歳)



買い物ツアーの様子

5月15日(火曜日)お天気が最高に良かったので、カンターレ上里とJAの直売所へ買い物に行ってきました♪今夜のおかずは何にしようかな？と新鮮な野菜を買ったり、自分の旦那様の仏壇に花を供えたいとキレイなお花を選んだり、焼きたてパンを買ったりと、皆さまそれぞれ買い物を楽しまれていました。



★ポピーからのお願い★

脱水の季節になりました。夏のように汗がポタポタではなく春から初夏はジワ〜と汗をかきます。人は何もしなくても一日1ℓ以上の汗をかきます。特に年齢を重ねると喉の渇きが鈍くなります。喉が渇いてから水分を一気に飲んでもすぐに身体に染み渡りません。ちょこちょこと飲むのが脱水を防ぐ一番の方法ですのでこまめに水分を飲んで下さいね。