



毎日暑い日が続く、今年は特に猛暑日が多くみられましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

昨年に引き続き、コロナウイルスにより様々な行事が制限されていますが博愛園では感染症対策に努めながら季節の行事やレクリエーション、畑作業等を行っています。

9月中旬には秋の運動会を実施しました。大玉転がし、玉入れ、パン食い競争では、皆さん必死になって競技を行っており、大盛り上がりでした。



頑張れー!!

## はたけ倶楽部



枝豆の収穫!! 枝から枝豆を取ってもらいビンゴゲームの景品にしました。貰えなかった方も、来年も様々な野菜を植えるので楽しみにしてください(〇)



採りたての枝豆は美味しかったですか？



## 夏バテならめ秋バテとは？

「秋バテ」とは、夏の暑さもやわらぎ、ようやく涼しくなってきたのにもかかわらず体がだるい、疲れやすいなどの体の不調が続いている状態をいいます。原因としては、夏の間の冷房や冷たい物の取りすぎにより自律神経が乱れているのに加えて、秋の朝・昼・夜の寒暖差や長雨などの低気圧の影響が加わって起きてきます。

### 予 防 方 法

- ①食事:冷たい食べ物は極力避けましょう。豚肉や鰻、大豆等のビタミンB1やたんぱく質を多く含んだ物を食べる。
- ②入浴:湯船に浸かることで血行促進や固くなった筋肉を和らげる効果があります。
- ③運動:適度な運動で血流や体温調節機能、睡眠の質が改善します。

日高博愛園デイサービスセンター : 0738-29-2555

リバティ博愛訪問リハビリ : 0738-29-3060

老人保健施設リバティ博愛 : 0738-29-3434

今年も残り3か月となり、年内最後のはくあい通信となりました。来年は1月発行予定です。