



# 甫嶺仮設だより

やすらぎの家

毎週火曜日 9時～

学習支援

毎週火曜日 18時～

健康相談

7日 11時～

8月の予定

琴嶺会

8, 22日 13時～

陽だまりの会

8日 10時～

カモシカ号

14日 14時半

ノルディック

21日 10時半～

ラジオ体操

毎朝9時10分より

\* (前に進み続けている限り、結果はいつか変えられる。。。。)

亀梨  1986年 東京生まれ **ESS**より



\*生活に規則正しい、自分のペースを作りましょう。早寝早起きをし、決まった時間に3度の食事を取るといった生活のリズムが、乱れがちな自律神経を整えてくれます。計画的に行動すれば余裕が出来、自律神経も整います。ゆっくり呼吸し、微笑んでみてください。それだけで自律神経が安定し、気持ちが楽になります。このバランスを整えると、健康に美しくなり、心が安定するのです。自律神経美人を、貴方も目指しませんか？健康的な生活を、楽しみましょう。冷房は弱めにし、体を冷やしすぎないように。

\*熱中症とはどんな症状か？ めまい、失神、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、高体温、手足の運動障害・・(熱中症を予防するには?) 1朝食をしっかりと取りましょう 2睡眠を取りましょう 3水分を取りましょう 4エアコンの当り過ぎに注意しましょう

脳トレリズム体操



楽しく歌いましょう

