

大船渡市社会福祉協議会主催の陽だまりの会が開催されました。東町仮設担当の「サポーター」の皆さんです。普段のお話やお茶をのんだり、工作を楽しんだりと良い時間をすごしました。陽だまりお茶会は、毎月開催致します。次回予定は9月20日(金) 午後2時から談話室にて開催予定です。

折り紙でコマ作り



夏バテならぬ秋バテにご注意ください

～元気で秋を過ごすポイント～

- 食事：暑さで消耗した体力や胃腸を取り戻すため、規則正しく、バランスよく温かいものを。食欲のないときには、量より質の食べ方を。
- 入浴：暑い夏は、シャワーで済ませがちですが一日の疲れをとるためにも夜、ぬるめのお風呂をおすすめします。
- 運動：朝夕の涼しい時間帯を選んで散歩やラジオ体操など、適度に汗をかくようにしましょう。水分補給もお忘れなく。
- 睡眠：日中は暑くても、夜や明け方は気温が下がりますので、長袖の着るもの、厚めの布団を用意しましょう。

9月6日(金)に「震災による持ち主のわからない写真展」第4回目を午前10時から談話室にて開催します。

