

# てんてん 2023.8

特別養護老人ホーム  
天赦の里 広報誌

蝉がにぎやかに大合唱をしています。朝早くから高温多湿で暑すぎますよね～

皆さまは、暑さで体調を崩されていませんか。

冷房の効いた室内と暑い屋外では、気温差が大きく、自律神経が乱れてしまい体がダル重～くなるそうです。そこで！夜間のエアコンの設定温度は27℃～28℃。軽い運動。栄養補給が大切になってきます。あまり冷たい物の食べ過ぎや飲み過ぎも胃腸を弱らせるようです。

分かっているけど、なかなかできないですよ～自分なりの夏バテ解消法を見つけながら、なんとかこの夏を乗り切っていきましょう。



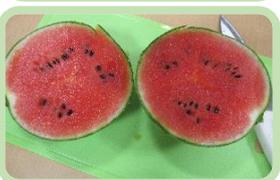
早く切って  
食べよう♪



トマト  
とったどー



かわいい  
小玉スイカ  
できたよー



ボランティアさんによる手品で  
大笑いしました



とれた♡

ありあ♡



さあ来い！

どんどん  
流して～



おいちー♡



流れるの  
早いなあ



楽しいぞ♡



左手でも  
ゲット♡