

～やさしい心で一人ひとりを大切にまかせて安心トップ・ケア～

# ふれあい

## なつまつり 祭

8月2日と3日に夏祭りを開催しました!!屋台は焼きそば、おでん、おにぎりに味噌汁。これが昼食です!!

おやつはたこせん、アイスクリーム、ジュースです。

皆様、たくさん召し上がられ、お腹いっぱいになりました。

職員の漫才や盆踊り、きよしのずんどご節に振付をして皆で踊り盛り上がりました。そして景品がかかっているゲームでは、射的と輪投げを楽しんでいただきました。

『楽しかった!!』『ありがとう!!』『準備大変だったでしょう?』などたくさんのお言葉をいただき、とても嬉しかったです。



夏まつり～!!  
楽しむよ～!!

景品当たる  
かな～



## ～生活情報局～ 9月1日は防災の日

毎年9月1日は防災の日と定められています。



防災の日には『台風や高潮、津波、地震等の災害について認識を深め、それらの災害について対処する心構えを準備するため』として、制定されました。

何事も無く毎日を過ごしていると、防災意識が薄れがちになってしまいますが、阪神淡路大震災や東日本大震災、大阪府北部地震など、台風だけではなく大きな地震や災害がいつ起こるかわかりません。改めて防災について考える機会を持ち、ご自身・ご家族の防災点検をしましょう。



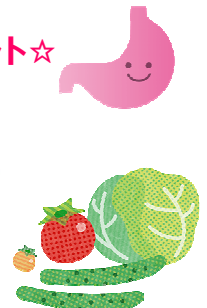
## 9月は食事を正して胃腸の調子を整えよう!

『食欲の秋』は食べ過ぎにご用心。

夏の暑さによる不調を引きずったまま9月をむかえていませんか? 9月になると朝夕の暑さも和らぎ、過ごしやすくなる一方で、気候の変化に身体がついていけず体調は不安定になりがちです。食べる楽しみが広がる季節ですが、食べ過ぎによる胃腸の不調を招きやすくなるので、胃腸に優しい生活を心がけましょう

胃腸の調子をととのえるポイント☆

- ・よく噛んで食べる
- ・決まった時間に食事をする
- ・胃腸に優しい食生活を送る
- ・生活習慣を整える



以上の事を守って、生活リズムを整え、適度な運動とバランスの良い食事を心がけましょう!