



おもてなしの郷ウイル通信



令和元年 8 月号

朝夕には秋の気配を感じても良い頃なのに、まだまだ真夏の暑さが続いています。昼も夜も心身共に休まるときがありませんね。暑さ疲れがどっとでてきますね。疲労感やだるさ、胃腸の不調、寝苦しさからくる睡眠不足も自律神経の乱れを招きます。夏バテ対策は、水分補給！温度差や体の冷やし過ぎに注意！睡眠をしっかりとり！1日3食栄養バランスを心掛ける！日頃の生活習慣を整え、夏バテを防ぎ元気に実り多き秋を迎えましょう。



※ 9 月の行事予定
9/16 敬老会
お誕生会



ウイル名塚おもてなしの郷
浜松市中区名塚 17-1

TEL:589-3339 FAX:468-5115

2019/ 9/8 発行 ウイル名塚