

みかづき広報



9月

夏バテしていませんか？



今年の夏は記録的な猛暑でした。

お盆や、夏休みのお客様のおもてなしで忙しかった方もいたのでは？

仮設はクーラー無しでは、とても乗り越えられませんでした。温度差で体調を崩した方もいらっしゃるのではありませんか？

十分な休息や栄養を取って、体力の回復を心掛けましょう。

9月は急に涼しくなったり、暑くなったりするので気をつけましょうね！



台風の季節です！

今年は、ニュースで大型台風の襲来を何回も耳にしました。まともに来てほしくは有りませんが、もしもに備えて必要な対策は、日頃から考えておきたいものです。皆さんは大丈夫ですか？

熊谷さんのストレッチ (ストレッチの効果)

体の柔軟性が低下すると、筋肉が固く、伸張性が乏しくなり腰痛・肩こり・関節の痛み等を引き起こす事もあるそうです。ストレッチにより、関節の可動域を広げ、柔軟性を高める事は、怪我の予防、疲労回復を促進させるなど、健康的な生活を送るうえで大切なことかもしれませんね。

この日も 熊谷さんの指導を受け、集まった皆さんで、ストレッチをしました。お家でも出来そうですね！

危険箇所を修理してもらいました

第2仮設と第3仮設の外階段や、土止めに使用されていた木枠が、老朽化によって腐食していました。住人さんからの声もあり、保守管理センターに連絡して、早急に修理をしてもらいました。

仮設での生活も、4年を過ぎ、いたみも目に附く様になって来たようです。

お気づきの部分がありましたら、支援員迄お知らせ下さいね！



ボールも使ったいしま〜す！