

夏祭りを開催しました 8/15.16

魚釣りや射的にチャレンジして童心にかえって楽しんだり、
皆さんで花笠音頭を踊ったり、にぎやかなお祭りになりました！

魚 つ り



たくさん釣れました！

射 的



狙い撃ち！

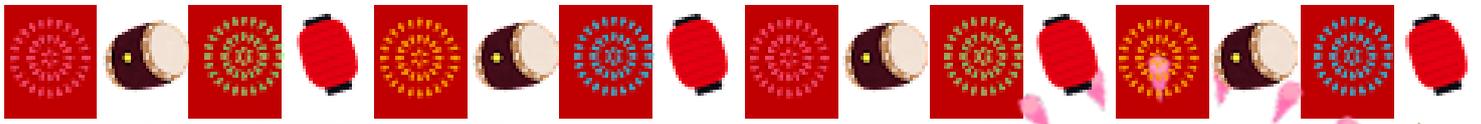
あたり
が出たら景品
プレゼント！

※撮影時のみマスクを外しています

花笠音頭の様子は裏面に...

発行者：デイサービスセンターきこえの森
〒604-8437
京都市中京区西ノ京東中合町2番地
TEL：075 (841) 0881 FAX:075 (801) 6300

社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会



花笠音頭



花笠づくりにはたくさんの利用者さんに協力していただき、それを被って皆さんで踊りました♪とっても華やかでした！



健康メモ

「秋バテ」に注意！解消法は？

秋バテとは…

夏が過ぎ涼しくなった頃に感じる身体の疲れや疲れなどの不調のこと。



9月になっても厳しい残暑が続いていますが、8月に比べると過ごしやすい日も増えてきました・・・にもかかわらず、夏バテのようなだるさや食欲不振を感じることはありませんか？もしかしたら、それは、「秋バテ」の始まりかもしれません。

秋バテを解消の5か条！

- その1 入浴し身体を温める
- その2 適度な運動やマッサージをする
- その3 質の良い睡眠を心がける
- その4 体調に合わせて温度調節をする

きこえの森のお風呂で温まりご飯をしっかりと食べ楽しく体操をして秋バテを吹き飛ばしましょう★

発行者：デイサービスセンターきこえの森
〒604-8437
京都市中京区西ノ京東中合町2番地
TEL：075 (841) 0881 FAX:075 (801) 6300

社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会

