

日和山



敬老の日

祝

いつもありがとうございます



百寿 白寿 米寿の皆さんです





誕生日会

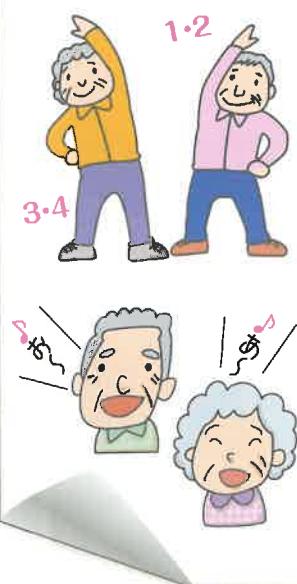




当園にて参議院議員選挙の不在者投票を行いました。

皆さん自ら選んだ政党、候補者に投票されました。

医務室だより



最近は、「パタカラ体操」に参加するご利用者が多くなりました。手足を伸ばしたり、声を出したりする事が、身体を温め、健康維持につながります。今年は寒い予報です。冷えを感じさせない楽しく活気ある園であります。

どうして「冷え」になるのでしょうか。カラダの腸や内臓の深部体温は、細胞が最も働きやすい37度に保たれている必要があります。外気温が下がると、内部体温を維持しようとする為に、手足や表皮の血管を収縮し血流を低下させて、体温の熱を逃がさない様になります。この状態が長く続くと手足や表皮に温かい血液が運ばれなくなり、末梢の体温が下がり、「冷え」を感じるのであります。

「冷えは万病のもと」と言われるよう、冷えは便秘や肩こり、不眠などのさまざま不調の原因となるだけでなく、免疫力を低下させる大きな原因の一つと考えられています。

暑かった夏も過ぎ、すっかり秋らしい肌寒い日々が続くようになりました。秋はさつまいもやかぼちゃ、栗などの美味しい旬の食材に食欲の秋を理由について惹かれてしまいます。今年も残り数ヶ月、良い一年の締めくくりを迎えられるよう準備していきましょう。

編集後記



近隣にある旧北部コミセン（元市立工業高校）の取り壊しが本格的に始まりました。

迫力ある解体におもわず当園屋上から写真をとりました。



らいちょう室 進藤 市郎 様

表紙の題字

私が書きました

