

日和山



祝 敬老の日

いつもありがとう

百寿 白寿 米寿の皆さんです





こんなに
きれいに
咲きました

苗を植えて…

種をまいて…



七夕

おり姫とひこぼしが
会いにきこくおまつりか
まつりか



敬老の日

鯛の和生菓子で
お祝いしました

メテタイねえ

誕生日会



ヤアッ!



スイカ割り



エイッ!



大きいなあ



エイッ!



おいしいよ



割れないわ...





選挙

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。

祝当選

投票箱

医務室だより

「冷えは万病のもと」と言われるように、
冷えは便秘や肩こり、不眠などのさまざま
な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。

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
さない様にします。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
です。

最近、「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
りたいです。



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



編集後記

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
つい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。