

あったか便り

109号

水は生命の源であって、そんな「恵みの雨」をたくさん降らせてくれるのが梅雨の時期。とはいっても、しとしと雨がが続くと、ストレスを感じる方もいらっしゃるのではないのでしょうか。この時期は気圧の変化や湿度、日照時間が少ないことによるホルモンバランスの変化などで体調も変化しやすい時期といえます。こんな時こそ、早寝早起き、3食きちんと食べる、などの規則正しい生活や、ゆったりとお茶の時間をとる、室内できる気分転換やアロマを楽しむ等の工夫をし、夏に向けて、この時期をうまく乗り切りたいものですね。



CAFÉ



遊びりテーション WITH ひまわり体操クラブ



遠足へ行ってきました！

〜難波田城散策〜



あったか祭のお知らせ

毎年恒例のあったか祭を8月26日（日）に開催いたします。今年も盛りだくさんの楽しい企画を考えています。詳しい案内はまた後ほどお送りする予定であります。ぜひ夏の思い出作りに、あったか祭にお出で下さい！お待ちしております！