



## スポーツ・食欲・読書の秋ですね。

### 残暑が続いておりますが、お変わりございませんか？



レクリエーション風景



#### 豆知識



#### 季節の変わり目の体調不良を防ぐ対策

季節の変わり目は、体が冷えやすい季節です。特に冷えは体調不良の大きな原因の一つになります。秋から冬へとだんだん寒くなる時期にひえやすいのは勿論のこと春から夏にかけてもエアコンに体が慣れていないため対策が必要です。もし対策をしなければ、夏から秋にかけての季節の変わり目は夏に落ちた代謝が戻らないために、体内が冷えて体調不良を起こしてしまいます。お気を付けてお過ごし下さい。



#### しおい 9月行事予定

- ・しおい学校
- ・書道教室
- ・カラオケ大会
- ・体操クラブ
- ・敬老の日
- ・その他

など乞うご期待…

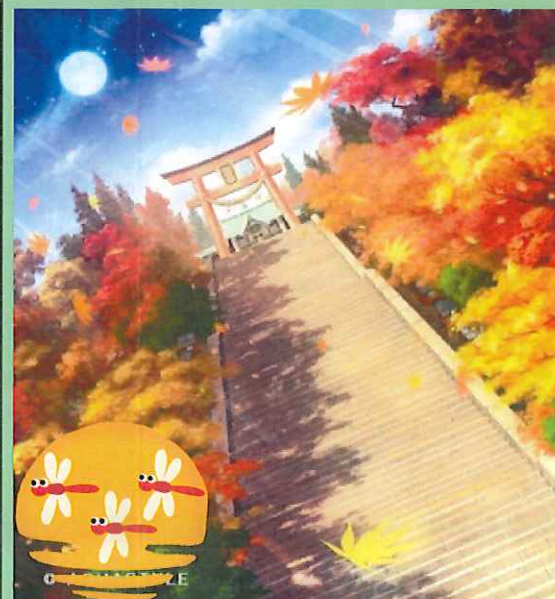
## 9月

### デイの無料体験実施中

### 昼食代も無料です！

### 曜日・時間など相談承ります。

### お問い合わせお待ちしております！



体験・施設見学・ご相談のお問い合わせは…

〒 985-0087 塩竈市字伊保石30番地2

☎ 022-361-1116 fax 022-361-9777