

平成 29 年 9 月

ほ け ん だ よ り



<今月の目標> **ざんしょ ま からだ**  
**残暑に負けない身体づくり**

みな ことし なつ かん がつ はい とたん かさ かつやく きろく  
皆さん、今年の夏はどう感じられましたか？8月に入って途端に傘が活躍といった記録に

のこ てんき つづ がつ ざんしょ  
残るようなお天気が続きました。いったい9月、残暑はどうなるのでしょうか？

がづ ぶんきび あつ がづ ひ みじ あさゆう じょじょ す  
8月の分厳しい暑さとなるのでしょうか？9月ともなりますと、陽も短くなり朝夕も徐々に過ぎ

やす こんげつ つど あき おお ぎょうじ  
し易くなってきます。今月は「スポーツの集い」に「秋レク」の2つの大きな行事があります。

さんかきぼう かた やす のぞ  
それぞれ参加希望をされた方が休まれることなく、スポーツにレクリエーションに臨んでいっ

いただ おも なつ あつ じきくうちょう き おくないがい きゅうげき おんどさ おおあせ  
て頂けたらと思います。夏の暑い時季空調の効いた屋内外への急激な温度差や大汗をかく

こと すいぶん ぶそく き で けんたいかん しょくよくふしん しょうじょう お  
事で水分ミネラル不足になり、やる気が出ない・倦怠感・食欲不振などの症状を起こしま

なつ い しょうじょう なつ か ぜ げんいん ていこうりよく ていか さまざま しつ  
す。夏バテと言われるこの症状をほおっておくと夏風邪の原因や抵抗力の低下で様々な疾

かん もと きそくただ しょくじ と たいせつ ひろうかいふく めんえきりよく  
患をもたらす元になります。規則正しい食事を摂ることが大切になります。疲労回復・免疫力

しょくよくぞうしん もくてきべつ せつしゆ じゅうぶん すいみん せいかつ すず  
アップ食欲増進など目的別に摂取されることや十分な睡眠やリズムある生活をお勧めいた

みかく あき しゆん しょくざい からだ と い しゅうばんせんげんき す  
します。味覚の秋、旬の食材を身体に取り入れ終盤戦元気で過ごしていきましょう。



<今月の行事> ・9/4 (月) ~9/5 (火) 体重測定

・9/8 (金) 磯貝医師相談日

新宿区立新宿福祉作業所  
富樫勝江