



# 倉敷老健通信

令和 8 年  
秋号  
VOL. 6

## 【季節のお便り】

今年も小さな「カメムシ」さんが遊びに来ていたので心配しましたが、何とか無事に枝豆の収穫と試食会をすることができました (\*^\_^\*)



少し早いですが 9 月 16 日に敬老会を開催しました。体操でエンジンを掛けたら、いよいよ紅白に分かれチーム対抗の玉入れ大会の始まりです。1勝1負で迎えた最終戦に職員も声援に力が入りましたが、何と奇跡的に同点となり平和な幕引きとなりました。記念品の膝掛けも大好評でした。



## 【作品紹介】



入所様と職員コラボのモールアート



## 【健康コラム】

### 夏だけじゃない、『秋バテ』に御用心！！

今年の猛暑を乗り切った皆さんも油断大敵なお話です。年々と暑い時期が長くなり夏に頑張った交感神経の疲労が蓄積したところへ急に朝晩と日中の寒暖差や台風などの気圧変動により、自律神経が乱れて『秋バテ』になる方も増えているそうです。シャワー派の方も時には湯船に浸かり神経を整えリフレッシュして、今や束の間となった行楽の秋を楽しみましょう。

日本気象協会トピックスより



倉敷老健 倉敷市老松町 4-3-38

☎ 086-427-1190