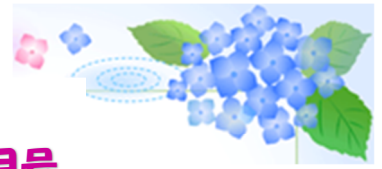




マイトリーヘルプサービス ほっとライン

vol. 38
2023年6月号



～ささえる～つながる～ほっとする～

6月(水無月) 皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか

6月は梅雨入り。恵みの雨で大地を潤し、植物たちが一気に成長する時期です。その一方、私達が感じている梅雨はジメジメ、ムシムシ、高い気温と蒸し暑さの両方です。湿度が高いと汗がうまく蒸発せず、水分が体内にたまりやすく、心身の不調を感じやすくなります。身体に溜まった余分な水分を汗や尿などで排出させるもの(きゅうり、なす、ほうれん草など)を食べたり、入浴や運動で汗をかくたり、日光を浴びたりして、梅雨を乗り切っていきましょう。

この時期、雨に似合う風物詩として広く親しまれるのは紫陽花です。孝道山の紫陽花を見に来て、紫陽花の七変化を楽しみながら、散歩してみたいはいかがでしょうか。皆さまとお会いできる事を楽しみにしています。



今月の言葉

家族に対する責任を果たそう

第18回 知って安心セミナー

健康長寿・今から備える！ 骨粗しょう症は予防が大切

日時：2023年7月18日(火) 13:00～15:00

講師：済生会神奈川病院 管理栄養士・理学療法士

参加費：無料

受講方法：①当日会場参加 場所：大黒堂会館大広間

②後日 Youtube 配信

③後日 ビデオ視聴 ※①、②、③のいずれかを選んで下さい。

申込：6月1日(木)～7月15日(木) 参加申し込みお待ちしております。

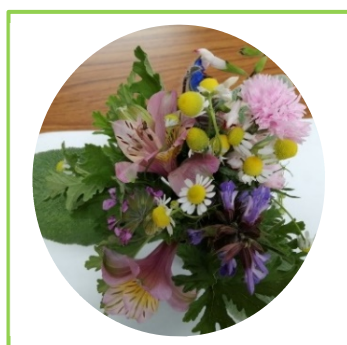
申込・問合せ：マイトリーヘルプサービス電話 045-439-5258



読者コーナー



粘土フラワー
秦雨欣さん



ハーブの会
鈴木繁子さん



押し花
越田ユミ子さん

