

## ☆ 今月の施設内風景



下肢筋力を念入りに  
トレーニング💪



運動の合間に塗り絵や数独で  
脳を活性化しています！



## 🐾 小杉の日常 🐾



4月から入社しました小杉です🐾

GWは茨城のネモフィラやサッカーを見に行きました

🌻🏈 皆さんはどこか行かれましたか？

人の多さに少し疲れましたが、良い気分転換にもなりましたし、休日にはまたどこかへ出かけられたらなと思いました！

オススメのお出かけスポットがありましたらぜひ教えてください💙

## 梅雨の体調管理🌧️

梅雨の時期は、気圧が低いことが多く、自律神経が乱れ副交感神経が優位となりやすく、身体がリラックスモードになりだるさ・眠気を感じます。  
また、活動量が普段より減るため血の巡りが悪くなり、肩こり・冷えなどの症状も起こります。

- ・雨や曇りでもカーテンを開けて、部屋を明るくする
- ・きちんと朝食をとる
- ・ウォーキング・ジョギング・ストレッチなど軽めの運動をする
- ・お風呂では、ぬるめのお湯につかり心身をリラックスする
- ・しっかり睡眠をとる

これらの対策法を実施し、  
体調管理を心がけましょう！



ヒラックス大町

鎌倉市大町2-3-6 ☎ 0467-50-0438