



☆☆☆☆☆☆☆☆

ブランドール通信

令和6年10月号



ギターコンサートが開催されました

ギターシンガー安東聖史さんの演奏会が9月26日行われました。奥さんと10か月の紗世（さよ）ちゃんも来てくださいました。安東さんから「ブランドールで演奏していると元気をもらえます。家族で雰囲気盛り上げたいと思いました。」とのこと。昭和歌謡や「糸」「涙そうそう」など名曲を歌っていただきました。紗世ちゃんは入居者さんに大人気で「抱っこさせて」と奪い合い？あたたかくも楽しい演奏会でした。



次回のレクリエーションは
10月24日午後
よりそいとブランドール
合同運動会です。

11月16日はブランドール
開設10周年記念の
イベントを企画しています。
ぜひお楽しみに♪



植木の剪定、畑の手入れに感謝です。

ブランドール錦見の花壇の植木の剪定や畑の耕作を入居者の方々がお手伝いしていただきます。

「作業するのが好きだから」とのことでした。

いつもありがとうございます。



秋バテにご注意 !

「秋バテ」という言葉をよく耳にするようになりました。今年の酷暑の反動で、朝夕涼しくなり体調を崩したという方もおられるかもしれません。

「体がだるい」「食欲がない」「朝すっきり起きられない」「疲れやすい」などの症状が現れたら、秋バテの可能性があります。

秋バテの原因は自律神経の乱れと言われています。

対策としては、体を冷やさないようにして規則正しい生活を送る。

適正な運動を行ない、バランスの良い食事を摂ることです。

ビタミンCやEを多く含む柑橘類やナッツ、食物繊維の多い野菜や果物、タンパク質を供給する魚や豆類、オメガ3脂肪酸を含むサーモンなどがいいと言われています。秋バテに負けない対策をとりましょう！