

令和7年6月号

Hello!ふぁみりいだよ!

東京の梅雨入りも近く、「恵みの雨」とは分かってはいるものの、少し憂うつな季節ですね。

憂うつだけではなく、身体のだるさや疲れ、頭痛、食欲不振などを感じる方も多いかと思いますがそれには「ホメオスタシス」が関係しています。

人間の身体には「ホメオスタシス」という性質があり、気温の変化に合わせて体温調整をしています。

梅雨の時期は、気温の不安定や寒暖差、湿度が高く発汗・発熱が上手く機能しないことからホメオスタシスがついていかず、体調を崩してしまうメカニズムがあります。

梅雨の晴れ間に陽の光をたっぷり浴びたり、玉ねぎ、うなぎ、豚肉などに多く含まれるビタミンB1を摂取したり、クエン酸も効果があると言われていますよ。

体調に気をつけて、みなさまと楽しく梅雨を乗り切っていきましょう!

ボランティア大募集中!!

ただいまボランティアさんを募集中です。

配膳、活動の補助、傾聴のボランティアなどです。お問い合わせは安藤まで。

有限会社ナイスケア デイサービスふぁみりい
〒169-0075
東京都新宿区高田馬場4-31-10
FLAT MELS 1階
TEL 03-6279-3460 FAX 03-6279-3461

2025年5月の活動報告
～ こいのぼりゲーム ～



5月5～6日は菖蒲湯に入りました！



ご家族様等の見学、参加を随時受け付けております！
ご興味のある方はご連絡をお願いいたします。