

暑中お見舞い申し上げます



ナーシングなごみです

ということ

今月のテーマは、『**猛暑をのりきる 私の流儀**』です

吉田です

何と言っても、暑い時こそ大量に汗をかくことです。手っ取り早い方法が「サウナ」
我慢して…我慢して…の後の**水風呂**は最高です😊
その後のお酒も美味しいです!! 目的が何だったのか? 分からなくなりますが(笑)

梅津です

私は、**適度に汗をかく**。後は**睡眠**です

高橋弘美です

そうですね～**無理しない程度に運動**して、しっかり汗をかいて、**お風呂**に入ります～そして、**スイカ**を**食べて**水分補給します～

淀野です

休日、ダラゴロしたくなりますが、**頑張っ**て活動します。なるべく**規則正しい生活**を…と思っています。あとは**しっかり食べて、お風呂に入って寝る!**
シャワーだけはやめました。夜ちゃんと浴槽に入ります～

長澤です

私は、暑すぎる時は**涼しい所で過ごし**、**規則正しい生活**を心がけています～
とにかく、**早めに寝る**事ですかね…

佐藤です

特にないですが、**寝る**事ですかねえ…でも、大人になったせいか、若い頃みたいには、眠れなくなりましたね～💧💧

熊澤です

よく食べてよく寝る…(くーねる)

三浦です

「**しろくま**」を食べる!! …しかし! ケは多い! 頭ズッキーンとなる…

江口です

私は**精のつくもの**を食べます～先週は**鰻**を食べました。
次は**義経焼き(羊)**の予定です～

中川です

暑すぎる日は**無理しません**。
晴れの日には出かけたくりますが
無理に外に出ず、**涼しい所で本を読んで過ごし**
夕方**涼しくなったら散歩**をします～

高橋
由美子です

私は、**日中は涼しいところでゆっくり過ごし**
気温がさがった頃から
活動するようにしています～

高津です

俺は**冷房をガンガン**かけた部屋で**MLB観戦!!**
応援するのは、モチロン大谷さん～

久しぶりのクイズですm(__)m
先月初顔出した職員は
誰でしょう??

うちの職員は基本、汗をかいて
食べて寝る系が多いようです…

皆さんの暑い夏を乗り切る
ヒントになれば幸いです～😊

きめ細かいサービスと、安心のスタッフ体制で
みなさまが安心した生活を送れるようサポートします

Tel. **0238-26-8760**

住所 米沢市門東町2-8-34

こんにちは

ナーシングなごみです

今月のテーマは、おススメの **朝活** です～

ひろみです



私は、**5分間肩のストレッチ**をしています。後は、なるべく**ゆっくりご飯を食べる**事にしています。仕事前はなかなかできませんが…



ひろみです

年齢のせいで毎日は出来なくなりましたが、**持久力運動**がおススメです。疲れますが、スッカリ☆体が軽くなりますよ♪(体重ではなく(笑))

なおみです
朝活…

犬達のご飯の準備 & トイレの片付けに追われます



かずみです

私はクイックルワイパーで**床のゴミやホコリ**をささっととり、**部屋の換気**をして新鮮な空気を入れています～

ちかです

朝活にはならないんですが…

「愛犬の散歩」をしています。雨でも大風でも吹雪でも～



しほです

朝活?…でしょうか?
毎朝**ベランダの鉢植え達**に水をやり状態を見えます。葉っぱがイキイキしてたりぐんにやりしてたり、成長を楽しみにしています。



としおです

俺は**畑!!**
仕事より大事よ～

ゆみこです

畑の見回りと**鉢植えの水やり**のため、家の周りを一周しています。夏場はお日様が出る前に行動しないと汗だくになってしまいます～

みきこです

朝活はあこがれです💧💧
全くした事ありませんが、ヨガとかストレッチとか優雅にしてみたいです～



しょうこです

ギリギリまで寝たいので、**朝活は考えた事がない**です



じゅんこです

私は洗濯物干し!!
お天気の時最高～



としえです

朝活はしません。
強いて言うならば、**夜のために寝ます**😴
夜ピカリで活動時間は夜なので～朝、自然と目が覚めるようになったら考えます～



先月のクイズの答えは

熊澤でした～

しかし!! 今月はあえて、名前にしたので皆さんお分かりになりましたか?
さて、今月のテーマの**朝活**。皆さんは何かなさってますか?
ことわざにも**早起きは三文の徳**とありますが…無理しない事が一番ですよ～😊

きめ細かいサービスと、安心のスタッフ体制で、
みなさまが安心した生活を送れるようサポートします

Tel. **0238-26-8760**

住所 米沢市門東町2-8-34