

紫外線対策していますか？

毎日暑い日が続きますが、皆さんいかがお過ごしですか？

一年のうちでも、春から秋にかけては紫外線量が多くなる季節です。紫外線対策をし、太陽と上手に付き合うようにしましょう。

午前10時から午後2時の、最も日差しの強い時間は、直射日光にあたらないようにしましょう。

日中の外出の際は、なるべく帽子や日傘、サングラスを使うようにしましょう。

日焼け止めクリームを塗りましょう。分量・有効時間を守り、時間ごとに塗り変えることが大切。戸外のレジャーなどの際は、日焼け止め効果の高いものを選びましょう。

健康体操を行いました



8月9日(日)

ネクストビューふじ川内1階で健康体操を実施しました。

7名の方がご参加してくださり理学療法士のイケメン草田先生の指導に皆さん一生懸命耳を傾け身体を動かされていました。

体操が終わった後は、お茶会を開き入居者様同士の親睦を深めていただきました。「楽しかったよ！」という声が多く聞けましたので、今後も企画し実施していきたいと思っています。

9月の予定

9月14日(月)

お買物便

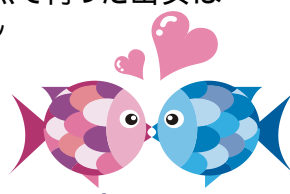
(場所 フジグラン高陽)

9月20日(日)

ネクストビュー敬老お茶会

つぶやきコーナー

スタッフの中江です。
先月山女(やまめ)釣りへ芸北まで行ってきました。仲間内で誰が多く釣れるのか勝負をしました。私ばかりが釣れるので他の男性陣はしょんぼり…。同じえさ、同じ竿なのに何でだろう？と首をかしげていましたが、そこで私がひとこと「女のことはやっぱり女しか分からないわよ！」といいみで大笑。澄みきった自然で育った山女はとても美味しかったです。



まだまだ

ネクストビューだよりの
名前を募集中です！

Next View
高齢者専用賃貸住宅
ネクストビュー ふじ川内

ネクストビューだよりの

vol.2

〒731-0102

広島市安佐南区

川内1丁目15-1

☎ 082(831)2200

<http://www.fujicare.jp>



2009年8月20日 発行