ふじ維新

編集長：三上愛
見習い：重田直俊
平成23年8月15日発行
第82号

笑顔大賞決定

上田昌幸様

久樂美由紀様

よさこい楽しい

ケーキおいしい

残暑お見舞い申し上げます

暦の上では秋とはいえ、厳しい暑さが続いています。皆様、体調はいかがでしょうか？皆様がこの暑さに負けず頑張ってふじ周南に通ってきていただけることを職員一同喜ばしく思っております。熱中症対策・夏バテ対策をしながら、残暑も一緒に乗り切りましょう！

熱中症注意！

- 小まめに水分補給、塩分補給をする
（塩気の入った飴やポカリスエットなどのスポーツドリンクを常備しておくと良い）
- 暑い時はクーラーや扇風機を使用し、涼しい場所で過ごす
- 長時間暑い場所で過ごさない

夏バテ注意！

- 食欲不振×
→しっかりと食事を摂る
- 水分を取らない×
→水分を補給する
（冷たいものばかり飲まない）
- 冷房の効いた部屋でよく過ごす×
→冷房の効きすぎに備える
- 寝つきが悪い。睡眠不足×
→しっかりと睡眠を取る
- 部屋でじっとしている×
→適度な運動をする

ふじ4体操
～脳リハビリ体操～

ふじ周南の朝一番の体操☆脳リハビリ体操は、指先を使って脳を刺激し、脳を活性化させると目的があります。脳の活性化は、なぜ指先を使うのか。実際、指を使うと、脳の中の運動神経細胞を刺激することで脳が図れるのです。脳の老化を防ぐと言われている脳の機能を活発にさせ、興奮させ、刺激によって脳を参加しやすくします。脳を良い状態に保つ指を動かすことは、簡単だけ度の高い体操でもなかなか難しいもの。ビリ体操は、簡単でもなかなか難しいもの。ビリ体操は、簡単でもなかなか難しいもの。ビリ体操は、簡単