



つぐみ通信 vol.10

いつも当事業所つぐみをご利用いただきありがとうございます。

2月といえば、春の訪れを感じる「立春」を迎える月です。
二十四節気の一つである「立春」は、
新しい季節の幕開けを告げる重要な時期ですね。



新しい季節の始まりとともに、
皆様の日々に新しい風が吹き込むようなサービスをお届けしてまいります。

冬の健康トラブル、大丈夫？

寒暖差が大きくなると、体のさまざまな機能を調節する自律神経の働きが乱れて、疲れを感じやすくなります。

正式な医学用語ではありませんが
「冬バテ」と呼ばれることがあります。

倦怠感、肩こり、頭痛、不眠、めまい、便秘、下痢、気分の落ち込みなど
さまざまな不調の原因となります。
感染症や皮膚の乾燥、低体温等々色々ありますが、
「冬バテ」という言葉もあるのだと思いました。



空き状況

	月	火	水	木	金
8:30 ~	○	△	△	○	△
9:30 ~	×	◎	◎	○	◎
10:30 ~	×	◎	◎	○	◎
11:00 ~	×	◎	◎	◎	×
12:00 ~	×	◎	◎	◎	◎
13:00 ~	△	◎	◎	◎	△
14:00 ~	◎	◎	◎	◎	◎
15:00 ~	◎	◎	◎	◎	◎
16:00 ~	×	×	×	×	×

土・日は要ご相談

入浴・買物支援等お待ちしております。



TEL:0244-26-8562

FAX:0244-26-8568

福島県相馬市中村字桜ヶ丘149番地の22F

