



令和7年11月号第83刊

霜月頼り

～季節の変わり目、心と体にいたわりを～
朝晩の冷え込みがぐっと強まりました。気温差が大きくなるこの時期は、
血圧や体調の変化に要注意です。

🍁 血圧管理のポイント 🍁

寒い朝は、急に起き上がったたり熱いお湯に入ったりすると
血圧が大きく上がる可能性があります。

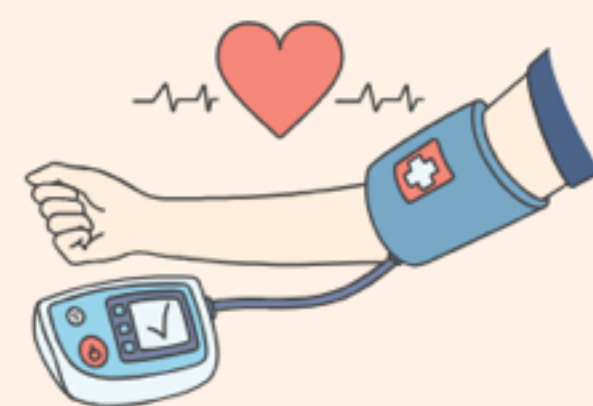
☀️起床時はゆっくりと体を起こす

☀️暖房で室温差をやわらげる

☀️入浴前には脱衣所や浴室を温めておくなど、
ちょっとした工夫で体への負担を減らせます。

また、家庭での血圧測定は「朝と夜、静かな環境で」が目安です。
測定の記録をつけておくと、変化に気づき易くなります。

寒さが増すこれからの季節、心と体をいたわりながら日々の血圧
チェックを習慣にして、穏やかな毎日をお過ごしくださいませ。



植田八幡宮 秋の大祭 奉納餅投げ

毎年恒例となっている植田八幡宮の秋祭りの
餅投げに初めて参加してきました。

実際に行くと、「植田八幡宮にこんなにも人
が入るんだ!」とびっくりするくらいの人
の数。餅投げが始まると、とにかくすごい熱気
です! 餅は人を獣にしますね (笑)

活気ある声だけでなく「餅取れたかね? 取れ
なかったらあげるよ」と年代問わず自然に声
をかけ合う、そんな優しさを感じられた餅投
げでした。

戦利品は2個だけでしたが、楽しい経験でし
た。みなさんもよかったらぜひ参加してみ
てくださいね。

柴田



在宅チーム写真

(上ハートケア 下フローレンス)

