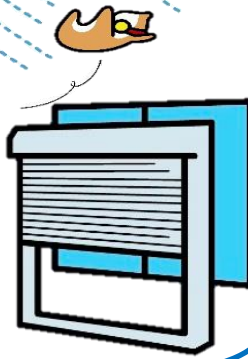


も く も く ね っ と

心地よい秋の風が心地よく吹き始めました。秋の気候は散歩やジョギングなど、屋外活動に最適な季節です。日常的な運動は心臓や筋肉の健康を促進し、ストレスの軽減にも役立ちます。また季節の変わり目にもなりますので、気温や湿度の変化に注意しましょう。体温調節や適切な服装を心がけることで、体調を維持することができます。秋の季節を満喫しながら、健康な生活を過ごすようにしましょう。

台風対策備えは十分ですか？

窓は強風や突風の被害を受けやすい箇所です。防災対策として、シャッターの取り付けや窓のリフォームをオススメします。シャッターは強力な風から窓を保護し、飛散物の侵入を防ぎます。また、窓のリフォームによって耐風性や耐圧性を高めることができます。防災対策は災害時の安全を確保するために重要です。是非、窓のリフォームを検討してみてください。安心・安全な暮らしを実現しましょう。

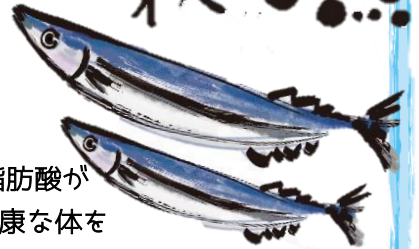


2023年の中秋の名月は
9月29日です。

美しい中秋の夜、晴れた空に浮かぶ満月を堪能しましょう。家族や友人と一緒に集まり、お団子を食べながら、名月の輝きに思いを馳せましょう。



秋の魚



9月頃より旬のサママ。栄養豊富で健康に良い食材です。さんまには高タンパク質や不飽和脂肪酸が豊富に含まれており、健康な体をサポートします。また、EPAやDHAも含まれているため、脳の健康や血液循環にも良い影響を与えます。さらに、ビタミンB群やミネラルもバランスよく含まれており、疲労回復や美肌効果にも期待できます。美味しさと健康効果を兼ね備えたサママを積極的に取り入れましょう！

9月9日!! 救急の日!!



年に一度は確認を!!

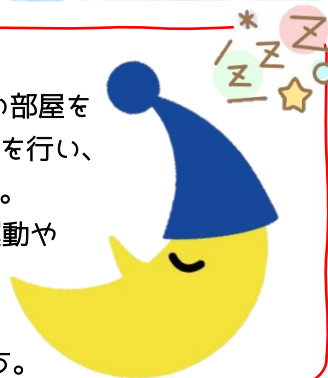
救急箱!!

- 期限切れのものはありますか？
- 開封から時間が経ったものはありますか？
- ばんそうこうやカーゼなど数は足りていますか？
- 薬の外箱、添付文書ははいつていますか？



夏の疲れを解消し、熟睡するためには!!

まず、寝る前にスマホや電子機器の使用を避け、静かで暗い部屋を作りましょう。さらに、軽いストレッチやリラックスした入浴を行い、緊張をほぐします。涼しい寝具やエアコンの活用も有効です。また、規則正しい睡眠スケジュールを守り、日中の適度な運動や外出も取り入れましょう。最後に、ストレスを軽減するためにリラックス法やマインドフルネス（不安やストレスを軽減させる心のトレーニング法）を試してみると良いでしょう。



寝る前のホットココアは睡眠の質を高めるのでおすすめです。



有限会社渋谷木工所・MADO ショップ御殿場古沢店

御殿場市古沢 175 TEL70-9177 FAX70-9179 小山町菅沼 653-2 TEL76-4477 FAX76-1169

