

季節の変わり目になると「なんとなく体がだるい」「イライラする」といった症状を訴える人が増えてくるようです。原因に思い当たる節がないのに心身の不調が続くのならば、それは「寒暖差疲労」かもしれません。気温がコロコロ変わると、思っている以上に体に負担がかかっているかもしれません。

- バランスのとれた食事
- 良質な睡眠をとる
- 適度な運動をする
- お風呂にゆっくり浸かる

を意識するだけでも崩れたバランスが整うかも。自分と向き合ってははどうでしょう？



夏の間、美味しいゴーヤをたくさん食べさせてくれた家庭菜園でしたが、台風で倒れてしまったので解体しました。また次回の菜園のためのよい肥料になってね！  
ゴーヤは全部で 20 本ぐらいは収穫できたんじゃないかな？ M



9月・10月・11月のケアで1年の美肌度が決まる？

夏の疲れが肌に出ていませんか？秋にどれだけ丁寧にお手入れをするかで1年の美肌度が決まるそうです！！

まだ間に合います！皆さんもぜひ気合を入れて美肌ケアしてください！！

夏の間毎日エアコンや強い紫外線にさらされてきたお肌は乾燥などで著しく機能が低下しています。

まずは、ピーリングで正しいターンオーバー促し、保湿に保湿を重ねプルプルお肌に導きましょう！！

- ◆ 化粧水は3回以上重ねる事！
- ◆ お風呂の後はシートパックで保湿！
- ◆ 最後はクリームでふたをしましょう！

内からのケアも大切！  
果物・お野菜の摂取も忘れずに！！

© SAN-X CO., LTD.

秋は保湿第一で皆さんも1年中プルプルお肌です(o)／

8月の出席状況  
出席率 97%  
皆勤した人 12名

こんにちは。これを書いているのは9月半ばですが、朝晩はすっかり涼しくなって来ましたね。

先日久しぶりに自転車好きの友人に会いました。人が多い所は避けようということで自転車で宇土の御輿来海岸というところに行きました。

コロナの影響で色々行けない所やできない事がありますが、景色の良い所でのんびりと話が出来て良い日でした。

季節の変わり目なので皆様ご自愛ください。(H)



まだまだ暑いですが、9月に入り秋のシーズン突入ですね！私事、母の80歳誕生日祝いに黒川温泉に行ってきました～ 客室には秋の到来を感じさせるコスモスが可愛らしく飾ってありました。

秋かと思えばあっという間に冬ですよ～日々訓練がんばりましょー！(前田)

