

ゆうきゃんくらぶ

No.277

震災復興への私たちのテーマは
「無理をせず、出来る範囲で」「一時的ではなく」

9月の残暑を乗り切る!
疲れ対策で元気に過ごしましょう

厳しい残暑が続く9月は、夏の疲れが出やすい時期です。
体と心をいたわり、元気に秋を迎えましょう。



被害に遭われた皆様へ
心よりお見舞い申し上げます。



8月は異常気象の影響で全国各地で線状降水帯が発生し、
水害で多くの方が被害に遭われました。

被害に遭われた皆様には、心よりお見舞い申し上げますとともに、
一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

備えることは、自分を守ること。

いつ起こるかわからない災害に備えて、日頃からの準備が大切です。
ご家庭でも防災グッズや非常食の確認、避難場所の確認をしておきましょう。



飲料水・非常食



モバイルバッテリー



常備薬



懐中電灯



ご家族との連絡方法や
避難場所の確認



こまめな水分・
ミネラル補給

汗で失われる水分やミネラルを
しっかり補給。常温の水や
ミネラル入りの飲み物が
おすすめです。



バランスの良い
食事を

ビタミン・ミネラル・たんぱく質を
意識して、夏の疲れた体を
内側からサポート。
旬の野菜や果物を
取り入れましょう。



質の良い睡眠で
しっかり回復

寝不足は疲労の原因に。
リラックスできる環境で、
ぐっすり眠りましょう。



軽いストレッチで
血流アップ

体をほぐして血流を整えると、
疲労回復や自律神経の
バランスにも効果的。
無理のない範囲で
行いましょう。



心と体を整えて、健やかな毎日を

季節の変わり目は体調を崩しやすい時期です。

自分をいたわる時間を大切にしながら、笑顔で過ごせる毎日をつくりましょう。

ミネラルジェルでケアして夏の疲れを取りましょう。



いつもご利用いただき、誠にありがとうございます。

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。