

～ハイタッチ通信～

6月号

梅雨の季節がもうすぐそこまでせまってきましたね。

最近の梅雨はジメジメがずーっと続くわけではなく、日によって局所的に多くの雨が降り、晴れる日はカラッと晴れる時もあるというメリハリ型の梅雨なんだそうです。

気圧の変動が大きくなることで気持ちや体調がいつも以上に天気に振り回されてしまうこともあるかもしれません。気圧の変化によって痛みや気分障害などが起こることを気象病のうちで天気痛と言うそうです。

天気痛がある方は常備薬など切らさず、お守りとして頓服薬も持ち歩くようにすると良いかもしれませんね。

梅雨の季節も上手に乗り切って頑張りましょう！



先日、秋田市までお出かけし、すたみな太郎でランチ会を楽しんできました。

ハイタッチにとって実に3年ぶりのお出かけイベントとなったこの日。

天候が不安定な中、たくさんのご参加ありがとうございました。

バイキングスタイルのお店だったので、皆さん思い思いに好きな物を職員と一緒に取りに行き、おいしくいただきました♡

今回残念ながら都合が悪く、参加を見送られた方もぜひ次回のご参加をお待ちしております♪