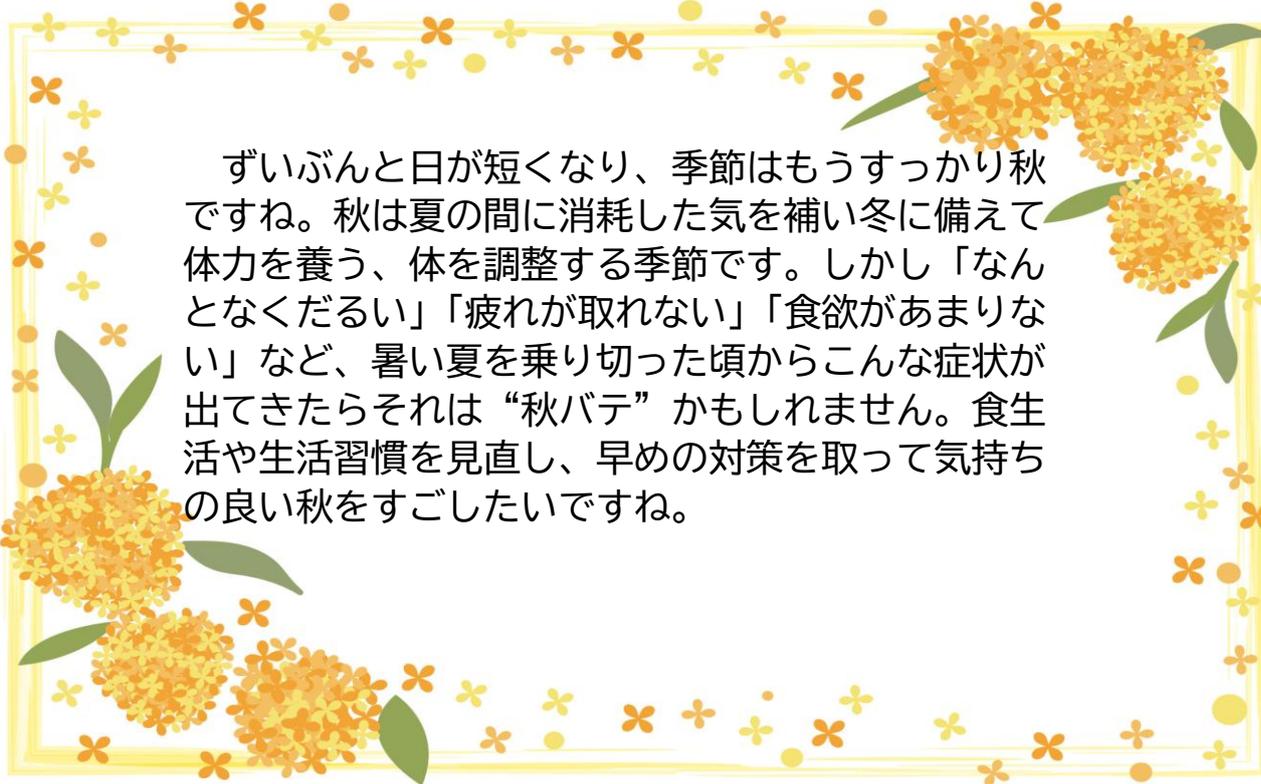


# むつみだより

令和7年10月号 No.312

母子生活支援施設

仙台むつみ荘



ずいぶんと日が短くなり、季節はもうすっかり秋ですね。秋は夏の間にか消耗した気を補い冬に備えて体力を養う、体を調整する季節です。しかし「なんとなくだるい」「疲れが取れない」「食欲があまりない」など、暑い夏を乗り切った頃からこんな症状が出てきたらそれは“秋バテ”かもしれません。食生活や生活習慣を見直し、早めの対策を取って気持ちの良い秋をすごしたいですね。



## 10月

◆秋休み企画(1泊2日)  
《小中高校生対象》

◆むつみ食堂

◆ハロウィン

◆避難訓練

※避難訓練は毎月あります。  
必ず参加しましょう。