

むつみだよい

令和7年6月号 No.308

母子生活支援施設

仙台むつみ荘

季節の変わり目は気圧の変動が激しく頭痛やだるさ、なんとなく不調だなあと感じることはありませんか？そんな時は朝食は必ず食べる、生活リズムを整える、耳のマッサージ、ぬるい温度で入浴、十分な睡眠などできそうなところから試してみてはいかがでしょうか？

さて今月は親子日帰り旅行があります。去年は雨降りで…それでも楽しかったのですが、やっぱり青空の下で思い切り遊びたいですよね。みんなで晴れるようにお願いしましょう！

6月の行事予定



◆親子日帰り旅行
(全世帯対象)

◆衛生点検

◆避難訓練

※避難訓練は毎月実施します。必ず参加しましょう。

◆七夕飾り製作開始

※実習生が入ります。よろしくお願いします。

