



## 七夕会



## たこ焼き会



強い日差しが降り注ぎ、厳しい暑さが続いて  
 おりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。  
 夏と言えば昔は縁側に「風鈴と蚊取り線香」が  
 どの家庭も定番ではなかったでしょうか。最近  
 は猛暑の影響もあり外気の風で涼をとるとい  
 うことがなかなか難しくなってきましたが、  
 風鈴にはリラククス効果や涼しさを感じる効  
 果、魔除けの効果があると言われていいます。風  
 鈴の音色は自然の音に似ており、脳波をアル  
 ファー波に導きリラククス効果をもたらすと考  
 えられていて、また、その音色には脳に「風が吹  
 いている」と錯覚させ、体感温度を下げるとい  
 う実験結果もあるようです。今ではエアコンや  
 冷感グッズに押されて出番が少なくなってい  
 るかもしれませんが、これらの効果を期待して  
 この暑い夏、風鈴の音色で涼を感じて体感温度  
 を下げてみるのも良いかもしれませんね。  
 まだまだ熱中症に気をつけなければならな  
 い日が続きますが、翌日以降に時間差で現れ、  
 気付いた時には既に重症になっている恐れ  
 ある「蓄積型熱中症」にも注意が必要です。こま  
 めな水分補給としっかりと睡眠を取り、体調管理  
 に気を付けていきましょう。

# 令和7年 7月号 ほのぼの

## グループホーム 松花園

〒729-3431  
 広島県府中市上下町上下  
 851番地1  
 TEL  
 0847-62-8322  
 FAX  
 0847-62-8323

広報部  
 西宮・柿本



株式会社ディア・レスト福山  
 〒720-1132  
 広島県福山市駅家町  
 大字倉光148番地





