

# オセロゲーム対戦



負けんぞ~!



# ティータイム



私が作りました



きな粉  
おはぎ



# HAPPY BIRTHDAY



## 寝苦しい夜に体を冷やすには?

眠れない夜に体を冷やす為、氷枕や保冷剤を使う方法もあります。  
耳から上の頭を冷やすと、脳の温度が下がって寝つきやすくなるでしょう。  
わきの下や太ももの付け根など大きな血管が通っている部分に保冷剤を当てるのも効果的です。



井芹正子様  
8/1 76歳



岡住幸子様  
8/1 87歳



西本美和子様  
8/5 77歳

