



# Akala Ressorrt



2023.6~お知らせ~

**新茶 week**  
新茶週間 5日~9日



狭山茶の新茶を  
お茶菓子と共に召し上がりましょう!

**紫陽花 drive**

アジサイ鑑賞 12日・13日



紫陽花で有名な「中原公園」へ  
ドライブをしながら鑑賞します。  
※車の中からの鑑賞となります。

**Hair cut**

ヘアカット 15日~21日



6月15日~16日/19日~21日に  
実施致します。  
※ご予約制となりますので、  
ご希望の方はお声掛けください。

◆熱中症に注意しましょう!!◆

熱中症とは、気温や湿度の高い環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、  
体温調節機能がうまく働かなくなってしまった為に現れる症状の総称です。  
6月は夏本番前にじっとりとした湿気と気温がグングン上昇するため注意が必要です。

●対策方法●

体から水分が失われやすい「起床時」「運動の前後」「入浴の前後」「就寝前」には  
特に水分補給を忘れず行いましょう。1日の目安は1.5L程度と言われています。

ゆっくり少量ずつ、7~8回に分けてこまめに摂取しましょう。

脱水や熱中症は屋外だけでなく屋内にいても起こります。

室温が28℃を超えないよう、エアコンや扇風機を上手に使用して下さい。

日頃から栄養バランスの良い食事や十分な休息を取り、

暑さに負けない体づくりをして、元気に夏を迎えましょう!!

【お問合せ先】

アカラリゾート

住所

狭山市富士見1-27-25アマン富士見1F

株式会社メルフィス  
ホームページはこちら

TEL

04-2935-3604

担当

山田・細田



# Akala Ressort

## 運動会



運動会に合わせて、  
アカラのオリジナル弁当をご提供♪

準備体操・選手宣誓を行い、  
赤白チームに分かれて「棒サッカー」と  
「お菓子掴みゲーム」で競いました。



## 母の日

日頃の感謝を込めて女性利用者様へ  
手作りカーネーションを配布しました。



Instagram・ブログ・絶賛公開中！！

検索キーワードは

メルフィスの小窓

検索

Instagramは  
QRコードを読み取ってください

