



6月のデイサービスの様子

【なかよし会】

6月19日金曜日、なかよし会さんが来てくれました。琴、三味線、ピアノの楽しい演奏をして下さいました。また、歌と寸劇があり、利用者の皆さまと大きな声での合唱となり大変大盛況でした。

また来ていただけるといいですね。

【ショッピング】

デイの利用者様みんなで、「ショッピング」に行ってきました。店内をめぐり、日用品やお菓子など、皆さんお買い物を楽しみました。

【菜園作り】

先月福慈会たよりでお知らせしましたが、なす・トマトなどが少しずつ大きくなってきています。「なす」「トマト」の実がなりました。毎日一生懸命利用者さまと一緒にみずやりをしています。



管理栄養士の食事アドバイス



『土用の丑』

7月19日は「土用の丑の日」です。

土用の丑の日に、夏バテ防止、体力回復のために食べられてきたウナギは、弱った胃腸の粘膜を保護し、消化吸収を助けるので 夏の食欲不振を解消してくれます。

ウナギはビタミンAが豊富で、レチノールとよばれ、野菜と違って全部吸収されます。ビタミンAは消化器や呼吸器、目に粘膜を強化する効果があり、胃腸の病気や、カゼの予防、動脈硬化の予防にも効きます。さらに夏バテを防いでくれます。他にも疲労回復に効くビタミンB2や老化防止になるビタミンEを含んでいます。

ウナギを食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう。

7月の予定

7月13日にまごころの会さんが来てくれます。お楽しみに。

七夕会 皆さんの願いがかないますように！

