

# めくもいだよ!

令和元年 8月号



寝苦しい夜が続いていますが、夏野菜など旬の食材を食べて、エネルギーを保ち暑さに負けない体づくりをしましょう。特に枝豆やレバーはタンパク質・ビタミンが豊富で夏バテに効果的です。また、トマトを夜に食べると体温を下げる働きがあるので寝付きやすくなると小耳にしました。

暦の上ではもうすぐ秋ですが、暑い日がまだまだ続いております。7/24は多治見が全国で一番気温が高かったですよΣ(・ω・)/! 熱中症に気を付けましょう!

ようやく梅雨明けしそうですね☀  
夏バテなどなされませんよう、お体を大切になさってください。



## 7月の行事食メニューの紹介

おやつ  
七夕ゼリー

7/10 郷土料理「鳥取県」

7/27 土用丑

ぼくは美味しかった

7/7 行事食

7/20 セレクトメニュー

## 8月 レクリエーション予定表

日	月	火	水	木	金	土
移動菓子販売 8/12.13.14				1 ゲーム	★ 2 二葉会	★ 3 林様
4 ゲーム	★ 5 大垣マジック	6 室内ゲーム	7 室内ゲーム	★ 8 大垣くる子	9 クラフト作り	10 クラフト作り
11 国旗	12 国旗	13 国旗	14 国旗	15 国旗	16 国旗	17 国旗
クラフト作り				個別レク(カラオケ・ぬい絵等)		
18 国旗	19 国旗	20 国旗	21 国旗	22 ゲーム	23 おやつレク(焼きそば・たこ)	24 国旗
★ 25 林様	26 個別レク	★ 27 楽様	★ 28 いきいき らうら	29 国旗	30 国旗	31 国旗
9月カレンダー・脳トレ						9月壁画作り

予定は諸事情により変更することがあります。ご了承ください

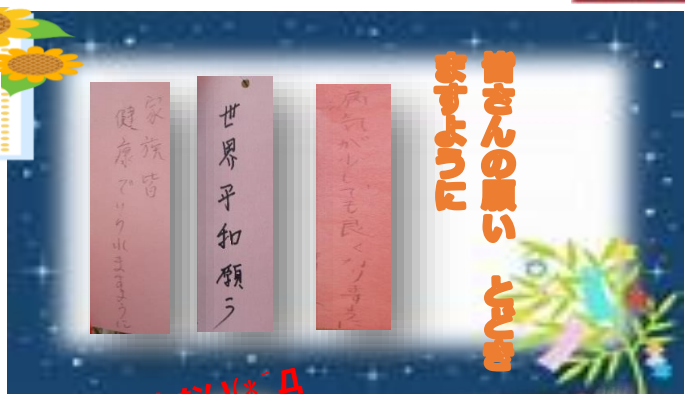
当施設にはAED(自動体外式除細動器)が常備設置されています

<お知らせ> 利用日に休まれた方 追加変更出来ますので、職員又は ケアマネジャーにご連絡ください。





# 7月壁画作品コー



皆さんの願いととき  
ますように

ああ、届かないか？



## 7月七夕の様



こんなに作ったんだよ☆



高く飛ぶよ

## ボランティア様



ふわふわやな〜(´o´)



はい、行く



お魚くわえた...♪

