



今月はイベント盛りだくさんでした。週レクでは、足湯を行いました。写真ではなかなか雰囲気伝わってませんが、皆さんとても気持ちよさそうでした。

月レクでは、お待ちかねの『居酒屋』を行いました。まずはカラオケで喉を使い、歌はちょっと…と言う方は手拍子で盛り上げて下さいました。お通しに冷奴と枝豆を出し、ノンアルコールビールやノンアルコールカクテルで乾杯しました。いつもと違う夕飯を楽しまれ、ほろ酔いで?! たくさんの笑顔が見られました♪

七夕には、昼食にちらし寿司、おやつには流れ星饅頭が出ました。

ちらし寿司皆さん好きですよ! うちの家族も好きです。

七夕の夜は晴れていましたか?! 私の彦星様はどこやら…泣



つるカメ新聞



平成 28 年 7 月 26 日創刊
担当: 望月規巴子
責任者: 渡邊真奈美

ホームページも
ご覧下さい。

<http://www.shina-i-kai.jp/tenmaso>

まなみ's room

いよいよ夏本番ですね! 今回は健康の為に夏に食べたい食品 5つをご紹介します。美味しく食べてこの夏を健康に過ごしましょう!

- ① トマト…抗酸化作用の高いリコピンやβカロテンやビタミン C・E、カリウム等も含まれ紫外線から肌を守ってくれる働きがあります。
- ② ゴーヤ…βカロテン、ビタミン C も豊富。独特の苦味の元、モモルデシンという成分が胃の粘膜を保護して食欲増進の効果が。
- ③ ニンニク…疲労回復に効果のあるアリイン、ホルモンバランスの正常化や老化防止・滋養強壮などのアルギニン、殺菌効果や抗がん作用のあるアリシンなどの栄養素が含まれています。
- ④ しょうが…加熱しない場合のしょうがには深部体温を下げる効果のあるジンゲオールが存在し身体を冷やす働きがあります。
- ⑤ 梅干…クエン酸による疲労回復効果、殺菌効果により食中毒予防にも効果が。

夏に食べたい 5 つの食品、いかがでしたか?

食事に上手に取り入れてこの夏も元気に過ごしましょう!!



月レク 日にち未定
夏だ! かき氷を食べましょう♪



週レク
おやつを食べながら DVD を見よう!

理美容 第 4 木曜日
お問い合わせ下さい。

職員参加研修

- ・ 接遇研修
- ・ 実習指導者講習会
- ・ 法人マネジメント研修
- ・ 法人教育担当者研修
- ・ リーダー教育 A・B

