

6月のご様子



ひまわり新聞



令和4年
7月号



梅雨が明け本格的な夏の始まる7月になりました。
 今年は観測開始以降最速での梅雨明けとなり、6月に5日連続猛暑日が続くのも史上初なのだそうです。急に暑くなって身体が暑さについていけないと言われる方も多いのではないのでしょうか☆
 暑いと体力や食欲が落ち熱中症や夏バテを起こしやすくなります。この時期の旬の夏野菜は栄養価が高く、人の体に必要な栄養素が詰まっています。代表的な「トマト」「きゅうり」「とうもろこし」「ナス」などは夏の時期に必要な栄養素が豊富で、食卓もカラフルに彩ってくれるので視覚的にも食欲を刺激され美味しく頂けるのではないのでしょうか。しっかり食べ、こまめな水分補給を行い、この暑い夏を元気に乗り越えていきましょうね♪

「てるてる坊主と金魚」を作りました!!



今月の行事食は
「枝豆とみょうがの御飯」
「天ぷらの盛り合わせ」でした。

枝豆とみょうがのご飯はさっぱりして
いて美味しかったですね☺



6月の貼り絵



梅シロップ作りをしました!
 毎日、シロップがまんべんなく梅にかかるように瓶を転がします。
 2~3週間で梅シロップが出来上がります。
 美味しい梅ジュースが飲めるまで後少し♡



お茶の時間(〜)U



食文化イベント〜鹿児島県〜
 今月は 武将：島津義弘にちなんだ
 「さつますもじ」でした。
 「すもじ」とはちらし寿司のことです





実習生さんとお買い物★

トントントン♪



昼休みは皆様に
棒引きゲーム♪



卓上カーリングゲーム♪
あの的に当てるぞ!!
さあ、しっかり狙って…



味噌汁作り♡



墨の香りは心が落ち着きますね☺
毎月2回書道の日があります。
ぜひ参加してみてくださいね!!



混ぜるのは手伝うよ!

おやつ作り♪



焼くのはまかせて!



ひまわりグループではスマホ教室を
開催しています!!今日はスマホで
写真撮影📷
「あ、きれいやなあ」これ、撮ろ
う!撮影した写真は写真立てに入れ
て飾っています。



★日常生活での熱中症予防のポイント★

- ①こまめに水分補給する
- ②エアコン・扇風機を上手に使用する
- ③シャワーやタオルで身体を冷やす
- ④部屋の温度を計る
- ⑤暑いときは無理をしない
- ⑥涼しい服装にする。外出時は日傘、帽子を着用する
- ⑦部屋の風通しを良くする
- ⑧緊急時・困った時の連絡先を確認する

ご参考までに…♪



ご見学、ご相談は下記まで(▽)/
お待ちしております!
認知症対応型 **みずべの苑** テイサービス
TEL03-3598-0130
FAX03-3598-0187
担当：大庭・小沼(おおば・こぬま)

Zoom見学

承っております!

