



ほほえみ便り 8月号

～いつまでも住み慣れた町で暮らせるために～

・7月と言えば、先ずは七夕、ほほえみの皆さんのお願い事がたくさん書かれた短冊を飾りました。デイのプランターでは、小松菜やつか大根、なすやピーマンの夏野菜の収穫も忙しくなってきました！引き続き、暑い日が続きますが、体調不良に注意して過ごしていきましょう。



7月のご様子



～8月のイベント予定～



・そば打ち大会第2弾 ・手作りおやつ作り ・お誕生日会 ・プランター野菜

※気温が高い日が続き、寝苦しい夜には睡眠不足になりやすく、夏バテしやすい季節となりました。夏野菜であるオクラは、強壯作用や胃粘膜を保護する働きがあると言われています。この時期は冷たくのど越しの良い食べものに偏りがちですが、栄養価のあるものをしっかりと取り入れたり、小まめな水分摂取をしながら、暑い夏を乗り越えていきましょう！！



株式会社 ほほえみ倶楽部

テイサービス ほほえみ

〒329-0214 栃木県小山市乙女3丁目27番地12
TEL: 0285-41-5500 FAX: 0285-41-5501
担当: 松岡 猪瀬

