



梅雨が明けると、いよいよ夏本番ですね。急な暑さで食欲が落ちたり、睡眠不足になったり体調を崩しやすい時期です。室内でも水分補給を心掛け、体調にはくれぐれも気を付けていきたいと思います。暑さでマスクもつらい時期になってきましたが、もうしばらくの間、感染症対策等にご協力をよろしくお願いいたします。



ドライブで大井神社に行きました。



みんなで記念撮影です！



庭のアジサイが満開になりました。



縫い物のお手伝いをしてくれました。



今年もアガパンサスが咲きました



絵かき歌をしたよ。おもしろかったね！



手指の訓練中です(^^)



足の運動頑張ってます。



みんなのお楽しみ
毎日食べたい「縁がわごはん」

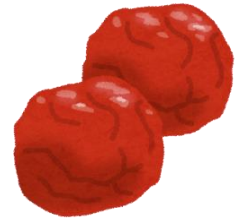


健康にまつわるおもしろクイズ

梅干しに含まれるクエン酸は何の改善効果に良いとされているでしょう？

- ①便秘改善 ②肥満効果 ③ダイエット効果

答えは一番下へ↓



みんなで七夕かざりを
作りました。
キレイな飾りが
できました(^^)



ハサミで折り紙を切り
提灯や吹き流しを作りました。

答え ①便秘改善

梅干しは、その他にも食欲増進、疲労回復など様々な効果があるとされています。
暑い夏にぴったりの食品ですね。

