



ジリジリと眩しい太陽の日差しと共に夏がやってきました。暑さで体調を崩しやすい時期です。室温管理や水分補給を心掛け、体調にはくれぐれも気を付けていきたいと思ひます。

引き続き感染症対策等にご協力をよろしくお願ひいたします。



ゲームで1等になったよ!(^^)

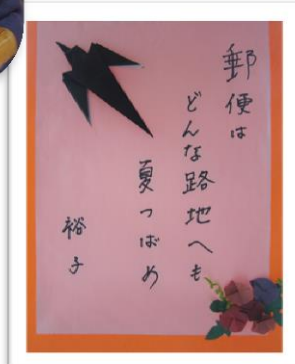


輪投げをやりました(^^)

花火 ひまわり みんなで作りました!



集中してやっています。



利用者様の俳句です。



みんなのお楽しみ

毎日食べたい「縁がわごはん」

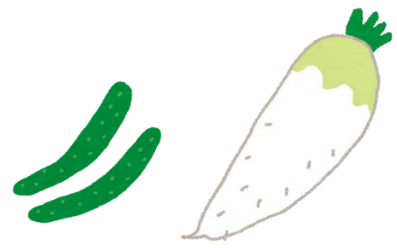


健康にまつわるおもしろクイズ

「世界一栄養のない食べ物」として認定されている野菜は？

- ①キャベツ ②キュウリ ③ダイコン

答えは一番下へ↓



みんなで枝豆と人参の種をまきました。

収穫が楽しみです(^^)



枝豆はすぐに芽が出てきました！



牛乳パックに人参の種をまきました。

答え ②キュウリ

キュウリはカロリー（発熱量）の最も少ない野菜としてギネスに認定されています。

しかし、ビタミンやミネラル、食物繊維など色々な栄養素が豊富で、高血圧予防、血液サラサラ効果、動脈硬化予防、むくみ解消、貧血予防、代謝や消化を助けるなどキュウリに期待される効果効能もたくさんあります。健康のために食生活に取り入れてみてください。

