



梅雨入りしましたね。気持ちまでどんよりしないように、毎日を明るく元気に過ごしていきたいと思います。民生委員の方から、粟ヶ岳や童子沢親水公園付近でクマの出没情報があったと伺いました。縁がわのドライブコースでもありますので、今後も十分注意しながら行動していきます。これからさらに暑さが厳しくなっていきますが、体調管理にはくれぐれも気をつけて、楽しくお過ごしただけいたら嬉しいです。



雨の日は室内でレクや
ゲームを行っています



防災訓練は日頃から
行っています



特に洋食の時は完食です！！



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

老化を防ぐ飲み物は次のうちどれでしょうか？

- ① コーヒー ② 豆乳 ③ ウイスキー

答えは一番下へ↓



脳トレも作品作りも
楽しんで行ってくだ
います



ご質問、ご相談、空き情報などお気軽にお問合せください

答え

② 豆乳

正解は「②豆乳」でした。

豆乳にはビタミンEが含まれており、血管の中にあるコレステロールを洗い流す作用があります。この作用は、老化を防ぐだけではなく動脈硬化の予防にも効果的です。

