



梅雨明けの知らせが待ち遠しい今日この頃です。蒸し暑い日が続き、気温・湿度共に上がり体調管理の大変な時期となりました。暑さの中でのマスク着用もツライですが、「縁がわご飯」を食べ、楽しく過ごし、元気に乗り切って頂きたいと思っています。



ボール渡しゲーム 張り切ってます！



利用者さんから頂いた「ひまわりの苗」。こんなに可愛らしく咲きました！



文字合わせに挑戦中！
集中してやっています。



ムーブサイクル頑張ってます♪



雨が続くので「てるてる坊主」を作りました。



お手玉を足の甲に乗せて思い切りキック！遠くに飛んだかな？



きれいな紫陽花を見て
気分は晴れ晴れ



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

自律神経が安定する効果があり森林や樹木から発散される成分は？

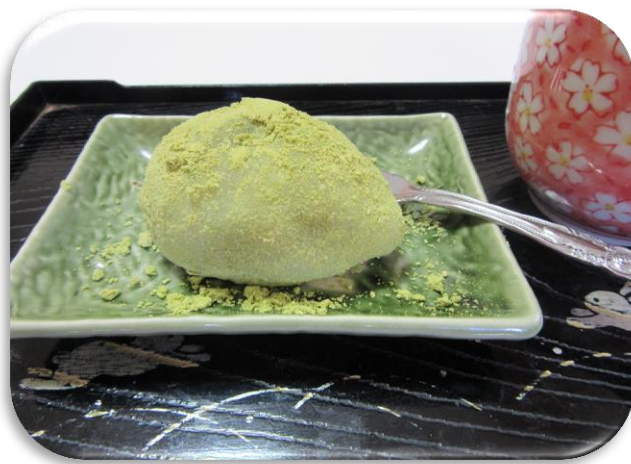
- ①リモネン ②フィトンチッド ③エステル

答えは一番下へ↓

今月のおやつレシピは『うぐいすもち』

材料（10個分）

☆ 白玉粉	80g
☆ 砂糖	80g
☆ 水	150cc
☆ あん	270g
☆ うぐいすきなこ	30g



作り方

- ① あんを10等分して俵型に丸める。耐熱容器に白玉粉、砂糖、水を入れよく混ぜる。ラップをしてレンジ（600W）で3分加熱。
- ② 取り出して混ぜ、再度レンジで2分加熱しよく混ぜる。
- ③ うぐいすきなこを2/3量を広げたバットの上に②を取り出し10等分する。
- ④ ③の生地あんを包みます。
- ⑤ つなぎ目を下にして、うぐいすきなこの上で、両端をつまんで、うぐいすの形にする。

答え ②フィトンチッド

森林浴をした時、清々しく心が落ち着く樹脂の香りがしますがこれは、植物が周りにいる微生物から身を守る為に「フィトンチッド」と呼ばれる物質を発散しているからです。

「フィトンチッド」は「植物の殺菌作用」という意味で強力な殺菌力を持ち脳細胞に活力を与えてくれます。

精神を安定させる、呼吸を整える、不眠症の解消などの効果が得られます。