



入学シーズンとなり、あちらこちらに初々しい新1年生の姿を見かけます。コロナの影響で幼稚園や小学校、中学校の児童達とのぬくもり交流が出来ていませんが、Zoomなどの映像で児童達と会うことが出来たら嬉しいなあと考えています。昨年度は映像で修学旅行に行った学校もあったとか。映像なら地球の裏側にも行けますね。縁がわでも行ってみたいと思います。



梅雨に備えてにカーポートができました！
雨の日も快適に室内に入れます



今月はチューリップの花束
みなさんチューリップ大好き
ですね



みなさんいろいろな
訓練に挑戦していますよ



ドライブ途中、蓬萊橋で一休み
プチ旅行は気分転換になりますね



メダカの鉢の中に綺麗なお花が咲いて
いることを教えてくださいました



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

朝起きたらすぐに飲むと良いのはどれでしょうか？

- ①コーヒー ②水 ③緑茶

答えは一番下へ↓

今月のおやつレシピは『おふくもち』

材料（10個分）

- | | |
|---------|-------------|
| 生地 ☆ お米 | 0.5合 |
| ☆ もち米 | 0.5合 |
| ☆ 塩 | 小さじ0.5 |
| ☆ 赤い食紅 | ほんの少し（お好みで） |
| ☆ こしあん | 200g（お好みで） |



作り方

- ① お米ともち米、塩、食紅を一緒に炊く
- ② 炊きあがったら少しつぶして10等分に分け丸める こしあんも10等分にする
- ③ こしあんはキッチンペーパーの上で平らにして、もちを包むように伸ばして丸める
- ④ 形を整えたら出来上がり

☆ 赤福好きなスタッフのレシピです

答え ③水

水以外のコーヒーや緑茶は利尿効果があり水分を出してしまうので朝一番に飲むのは不向きです。寝ている時間は胃腸や脳を休めているため、朝起きて水をコップ一杯飲むことで胃腸に刺激を送り副交感神経が働き目覚めも良くしてくれます。朝起きた時は水分が抜けて血液がドロドロになっており脳梗塞や心筋梗塞のリスクが高くなっているのですが水をコップ一杯飲むことで血液がサラサラになり脳梗塞や心筋梗塞の予防にもなります。