

猛暑が続き、夏本番を迎えておりますが、いかがお過ごしでしょうか。今年は数年ぶりにお祭りや花火大会が開催され、各地で賑わいを見せていますね。
今後ますますの酷暑も頑張って乗り切り、皆様が元気に過ごしていただけるよう思いを込めてお送りします♪

夏バテ予防

だんだんと日差しの強い季節に変わってきましたが、そんな夏に注意したいのが、夏バテです。体がだるかったり食欲が無かったりと症状は様々ですが、今が旬の夏野菜を食べて、体調を整えましょう。

夏野菜には、紫外線から身を守るための成分が多く含まれています。水分やカリウムも多く含んでおり、水分を補いつつ、熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。

たとえば・・・夏野菜はトマト、キュウリ、ピーマン、ナス、枝豆、とうもろこし、ゴーヤなどがあります。
夏野菜を使った料理はピーマンの肉詰め、きゅうりの浅漬け、焼きナス、ゴーヤチャンプルなどがあります。



施設で育てているトマトがおいしくできました！

通所リハビリの様子

利用者様で102歳を迎えられる方がいらっしゃいましたのでお祝いをさせていただきました！！



100歳を超えられている通所利用者様方です。これからも元気にお過ごしください。

楽しく脳トシ！

問題の言葉を一文字だけ変えて、果物の名前にしましょう



記憶力の改善、集中力向上、語彙力とそれらを引き出す発想力が鍛えられます

- 1. やかん →
- 2. さろん →
- 3. かも →
- 4. いなご →
- 5. さんご →

5. りんご 4. いちご 3. もも 2. りんご 1. みかん