夏野菜を食べよう



どうしても食欲が低下する時期ですが、夏野菜の代表的な「トマト」「キュウリ」「トウモロ

コシ」「ナス」「スイカ」など、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこも

養価が高く、その時期に人間の身体に必要な栄養素が詰まっていると言われています。夏は、

本格的な夏を迎え、夏野菜が美味しい季節になってきましたね。野菜は旬の時期に一番栄

頂きましょう

食欲を刺激してくれるそうですよ。視覚的にも食卓をカラフルに彩って、夏野菜を美味しく

ところで、先ほどスイカと出ましたが、スイカは野菜か果物どちらだと思います?実は、

った熱を身体の中からクールダウンしてくれるそうです。またカラフルなビタミンカラーは、

令和4.8月386号

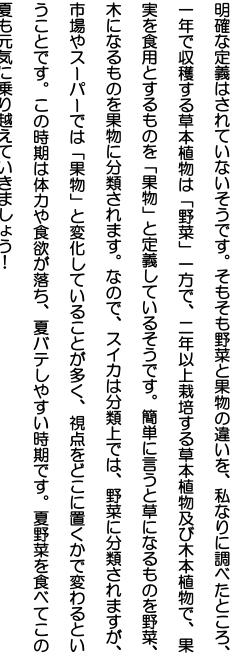
₹791-8041

松山市北吉田町

Tel (089)951-5331

FAX(089)951-5348

竹野



			1 00	род	كسكيا رك	
B	A	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

- ・13~15日は夏季休暇です。 今年は土日を含む ため3連休になります。
- 20日土曜日は開園日です。

夏も元気に乗り越えていきましょう!

- 26日 (金) • 誕生会
- 30日 (火)・・・避難訓練
- 31日 (水)・・・月末大掃除

この夏の過ご

あまりに早い梅雨明けと降雨量の少なさでダ ムの貯水率が下がり、平成6年のあの渇水のよう な状態になるのでは…と、法人内防災委員会で は7月7日急遽断水等に備えた会議が開かれま した。その後の数度に渡る大雨で貯水率が回復 し、杞憂に終わりましたが、水の大切さと日々の である。 備えの必要性を再認識することができました。 また、コロナ感染者数の大幅増加によって、

外部の講師、ボランティアの来園を控えていただ くことも続いています。

そんな中ですが、室内の温度調節と換気の のょうりつ 両 立ができるように配慮したり、利用者の方の まいぶんほきゅう いるいちょうせつ ひ び 水分補給や衣類調節、日々のストレッチや筋力 ングの提供など細やかかつ丁寧な支援 ^{なつ げん き} 夏を元気に過ごすことができるようにと 思います。

> 文責: 阿部秀人 • 小松宴江

月つくし園で夏祭り月

7月8日金曜日。今年で3回目となる夏祭りを開催しました。コロナ禍ということで園内で楽しんでもらえる行事を…と考えて始めた夏祭りですが、恒例 ままうじ おりょうしゃ かんが 大切 かんが でまっしゃ かんが できる たいことで 関内で楽しんでもらえる 行事を…と考えて始めた 夏祭りですが、恒例 きょうじ おいことで ありょうしゃ なんにち ままれ ち楽しみに待っていてくださいました。

まずはみなさんが気になっているのは食べ物のメニューです。今年は 焼きそば 焼き鳥 フライドポテト ハンバーグ串 ミニスナック菓子 というラインナップです。祭り開始時に渡されたチケットと引き換えるシステムです。全商品揃えてから食べ始める方。好物を最後に引き換えてゆっくり味わって食べる方。と、思い思いに楽しみつつ召し上がっておられました。

創作活動の時間に作った飾りをつけ、祭り会場の映 をきまったがし、雰囲気はお祭り!のはず。







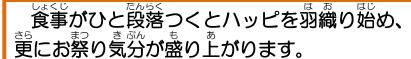












※写真のハッピは開園当初に作ったもののため、旧法人名となっています。ご了承ください。

恒例のスイカ割りが始まり、スイカに見立てたビーチボールを狙います。方向がずれて職員の頭にヒットする場面も。みなさんチャレンジした後は本物のスイカをおいしくいただきました。

次はくじ引きです。実はチケットと交換したスナック菓子の袋の裏には番号が書かれており、その順番に好きな景品を選んでいくシステムとなっていたのです。じっくりと景品を品定めする方。自分のお目当ての景品が持っていかれないかと気が気でない様子の方。当たった帽子をさっそくかぶって帰った方も。

アイスクリームでしばし休憩をとったあと は炭坑節を踊ってお開きとなりました。

「お祭りおもしろかったねえ」「おいしかった」と繰り返し言って下さったり、後日くじ引きの けいひか。 景品を身に付けたり持参して嬉しそうに見せて くだ 下さったりする様子に、嬉しく思いました。

今回の 行事費もつくし園家族会にご負担い ただきました。ありがとうございました。







文責: 阿部秀人•小松宴江