



たるみの空から



日々の様子☺



総合運動公園でアイスを食べたよ！
とても冷たくて思わず顔が
ゆがんじゃった(笑)

父の日レクリエーションで
生け花に挑戦♪入れ物は牛乳
パックと紙皿の手作りだよ！



ジェームス山横の石
窯パン工房マナレイア
のパンを購入！美味
しかったなあ♪



～支援員室より～

夏といえば何を思い浮かべますか？海、かき氷、花火など楽しいイベントが多々ありますね。昨年一昨年はコロナ禍で外出を控えた人も多かったと思います。現在は徐々にコロナ感染者数が減少傾向にあり、コロナとの共生が進むことでマスクなど規制も少しずつ緩和され以前より外出しやすい状況になってきました。皆さまの協力のもとセンターもようやく日帰り旅行を立案できる運びとなりました。そこで私が個人的に今行ってみたい場所をご紹介します。それが神戸ポートミュージアムのATOA（アトア）です。内容としてはミニ水族館に舞台芸術やデジタルアートを融合させた場所だそうで、まさに感性が刺激されそうな場所ですね。創作や芸術が好きな人にはぜひ行ってみたいと思います。この様なまだ行ったことのない場所も含めて、皆さんと旅行できる日を心より楽しみにしています。

今年の夏も暑くなりそうです。コロナ対策をしながらマスクによる熱中症にも気をつけて今年の夏を乗り越えましょう！
(副主任 S)

～栄養士より～

今が旬！夏野菜を食べましょう♪

今が旬のトマトやきゅうり、茄子などの夏野菜は、ハウスで栽培され通年食べることが出来ますが、旬のものは栄養価が高く、なんといっても味が濃い！夏野菜は水分やカリウム・ビタミン類を豊富に含んでいるものが多く、湿度や気温が上がり、体に熱がこもりやすくなる暑い日には、身体の中からクールダウンしてくれたり、暑さで弱る胃を刺激し消化を助ける働きがあります。季節の野菜を摂ることで、季節に対応した体作りが出来るのです。

ぜひ旬を意識して食生活を楽しみたいですね。