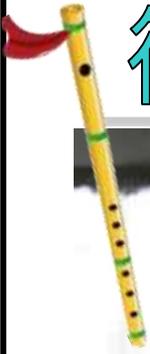


篠笛 囃子家



日本の笛の音色は
素敵だわ～



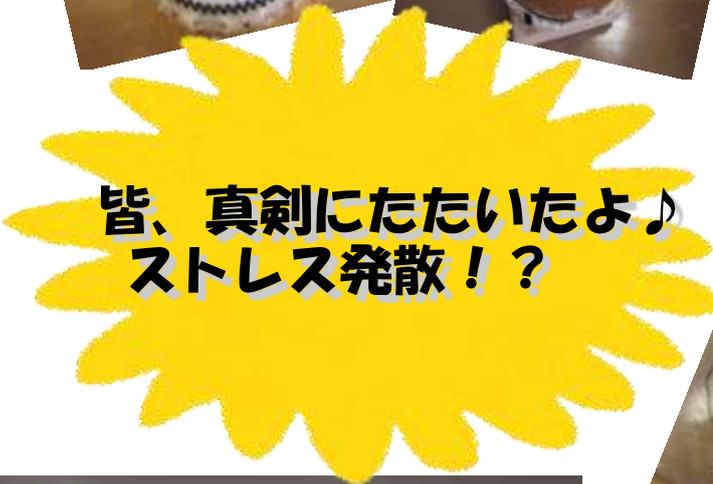
懐かしい昭和の歌
を演奏してください
ました☆

忘れが～たき～
ふるさと～



ドラムパフォーマンス 己





皆、真剣にたたいたよ♪
ストレス発散!?



子ども達の和太鼓演奏に、たくさんの元気をいただきました！会場も一体になりとても楽しい時間を過ごせました☆

栄養のコーナー

安い！使いやすい！おいしいにんじんについて

にんじんというと炒め物や煮物、ソテーにしたい蒸したいカレーに入れたいと万能ですよ。また1年中スーパーで安定した値段で見かけるとてもありがたいお野菜です。そんなにんじんも実は健康面でもとてもありがたい食材でしたので紹介します！

★にんじんを買う時は??

一般的によく食べられているオレンジのにんじんは「西洋にんじん」と呼ばれます。丸くて重みがあるもので根本が太く、表面がなめらかなものの方がいいとされます。表面がボコボコとしているものは味が落ちているようです。

★夏のにんじんはカロテンが2倍！

野菜の中ではカロテンの量がダントツに多いにんじん。カロテンは老化を促す活性酸素を除去し、免疫力を高め皮膚や粘膜を保護する作用があります。また最近では、カロテンには閉経前の女性の乳がん、閉経後の女性の卵巣がんの予防に有効であることが科学的に示唆されているようです。またカロテンは体内でビタミンAに変換されます。小ぶりなにんじん1本(100g)で1日に必要なビタミンAの大半を補うことができます。

★その他にも…

鉄…貧血の予防

カリウム…高血圧予防、高血圧を予防することで脳卒中の予防

食物繊維…便秘改善、血糖値上昇抑制

カルシウム…骨粗鬆症予防、イライラ抑制

ルテイン…眼病予防

にんじんは健康や美容にとっても嬉しい作用がありますね！おかずに入れると彩りもよくなるので日頃の献立にもたくさん入れてくれています。独特の甘みが苦手な方も多いですが、これを機にぜひ食べてみてくださいね(^ ^)



紫陽花の 盛り極まる 昼下り
万緑や 命あつての 息づかひ
初つばめ するりと風か ページ繰る
でんでん虫や 一寸先は 行き止り
白秋の 里を語りて うなぎ飯
緑風や 口に順染みし 吉備団子
冷奴 半分づつに ある平和

認知症 使わぬ脳に 溜るゴミ
歳をへて もつとゆつくり ケアハウス
梅雨晴れや 紫陽花今日は まぶしそう

氣の合った友と二人でさんぽする晴れ渡る空明るい道を
今日も又草を抜きつつ庭めぐるツバメも飛んだ蝶も舞ふ
カラス鳴く空のもやいを眺めつつもう七月か燕も飛んで
その昔朝鮮通り満州へ戦後あれこれ忘れぬ思い
山の家何する人ぞ思いつつぼんやり眺む平和な暮し



皆さんどしどし投稿して下さい！締め切り25日までです

【7月生まれの方】

〇様 お誕生日おめでとうございます！



看護のコーナー

熱中症

7月になりました。これからの暑い時期、特に気をつけたいのが「熱中症」です。熱中症は、梅雨の合間の気温の高い日や、梅雨明けの蒸し暑い日など、7月から8月が発生のピークとなっています。

(熱中症にならないためには?・・・)

- ☆暑さを避けよう・・・日傘や帽子の着用等で直射日光をさける
- ☆こまめに水分補給を・・・普通の水を飲むより、汗をかくことで失った血液中の水分やミネラルを補給することが出来るスポーツ飲料などもいいです
- ☆十分な体調管理を・・・高齢者や普段から運動をしていない人

平成30年

7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
喫茶ゑびす P		カラオケ P	喫茶ゑびす P			映画会 P
8	9	10	11	12	13	14
喫茶ゑびす P		ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物		カラオケ P
15	16	17	18	19	20	21
喫茶ゑびす P	祝日 海の日		喫茶ゑびす P	慰問 じゃがいも会 P		映画会 P
22	23	24	25	26	27	28
喫茶ゑびす P	カラオケ P	ひょうたん 夢くらぶ	喫茶ゑびす P	買い物		
29	30	31				
喫茶ゑびす P						行事に参加してポイントを貯めてね! 月・水・金の朝の体操もポイント対象!

梅雨が明け本格的に夏に入る季節です。夏バテしないように、水分をしっかりと摂って下さいね。今月7日～13日まで館内共用部分の空調工事を行う予定です。皆様にはご迷惑をお掛けいたしますがご協力の程よろしくお願いいたします。また、23日～25日はくらしき総合福祉専門学校から実習生の学生さんが2名来られる予定です。お楽しみに～