



今月のレクリエーション

8月のカレンダーは、東京オリンピックにちなんだデザインで作成しました。



見本のカレンダーを見ながら、パーツに糊をつけて、貼っていきます。指先を細かく使います。



見本と見比べながら、作成することに皆さん、集中して取り組まれています。



スイカ割りを行ないました!

今年も恒例のスイカ割りを行ないました。今年初めてスイカを食べた方も多く、「甘くて、美味しい!」との感想が多くありました。



剣道経験者のスイカ割りは、迫力がありました。

梅シロップ出来ました

以前に作った梅シロップを冷たい水で割った、美味しい梅ジュースは皆さんに大好評です。特にお風呂上がりの一杯は、サイコーですよ。



暑い夏を迎えるにあたり、低栄養にご注意を。

高齢になると運動量が減り、筋力が落ち、食事也十分に摂りにくくなりがちです。血や骨、筋肉を作るたんぱく質は(肉・魚・卵・大豆製品)毎食、しっかりと食べたいものですね。

暑い夏にさっぱりと簡単に栄養たっぷりそうめんはいかが?

体を内から冷やす夏野菜(なすやトマト、きゅうりなど)やたんぱく質(豚のしゃぶしゃぶ肉、ゆで卵、豆腐)やしょうが・しそ、みょうがなどの薬味ものせて、めんつゆや、ごまだれでさっぱりと栄養も満点ですよ。



8月予定

日	月	火	水	木	金	土
1 お休み	2	3	4	5	6	7
8 お休み	レクリエーション					
15 お休み	レクリエーション					
22 お休み	レクリエーション					
29 お休み	カレンダー作り					
	ブドウ狩り					

お知らせ

朝霞地区福祉会 正規職員募集『保育士 社会福祉士 保健師』
令和4年4月新規学卒者も募集中! 『保育士 生活支援員 介護職員』
法人内の各施設におきましてもパート職員も募集しております。
法人HP : <http://www.a-fukushikai.org>

レク

お休み