

8月に入っても暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしですか？暑さに慣れていないのは私だけではないはず...水分を摂るようにしても、汗で出てしまいトイレに行く回数が減っていると思います。熱中症もそうですが、暑さで血液がドロドロになって循環が悪くなります。水分を摂るのは当たり前ですが、水ばかり飲んでいると体の塩分が足りなくて疲れやすくなるそうですよ。疲れで免疫力が下がると夏風邪をひいたり带状疱疹になったりもします。暑いのもあと少しです、元気に乗り切りましょう。



8月

令和5年6月号
第38号
発行責任者 松橋信夫
制作担当者 武川麻里

お祭りの季節がやってきました。
みたらの杜でも、毎年恒例で縁日で楽しんでいただきました。魚釣りや射的、紐引きなどお祭りの遊びを楽しんでいただきました。皆様魚釣りが得意なよ腕、制限時間内で沢山釣り上げていた方もおりました。最後にはかき氷も召し上がっていただき、楽しんでもらえました。

🚢 今月の行事食とおやつ 🌻 🚢

今月はお祭りメニューです。
焼き鳥にトウモロコシやたこ焼きなどお祭りで出て来る物を召し上がっていただきました。

おやつはたい焼きです。
お祭りのかき氷も召し上がっていただきました 🍧 🍧 🍧

8月の予定

🚢 床屋 7～9日
🍷 行事食 21～25日
🏖️ 行事 14～18日

9月の床屋さん・行事予定

床屋 9月11日～13日
行事食 9月18～22日
行事 9月18～22

🧻 コロナ情報

みたらの杜では引き続き感染予防として、マスクの着用、うがい手洗い・換気に努めております。皆様にもご協力お願いいたします。