

8月号

とまと村通信



ぷちとまと

スイカ割り大会



夏と言えばスイカ割りですよ。今年のスイカは叩かれても叩かれても、したたかに耐え忍んでおりました笑 もちろん最後はおいしくいただきました。ちなみに職員も参加しましたが、見事にかすりもしませんでした😓

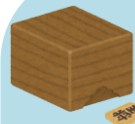


ぷちとまと2

スイカ割り大会



こちらのデイサービスでも、スイカ割りを行いました。車イスの方でも職員が寄り添いながら楽しく参加出来ました。スイカは熱中症予防としても最適です。最後は皆さんと一緒においしく頂きました。



ぷちとまと

利用者様と。。。



利用者様と主任渡辺との本気の将棋対決です。はじめは互角で渡辺も余裕の表情でしたが、途中から仕事を忘れるほど本気で考え込んでしまいました。結果は利用者様の圧勝でした。まだまだ鍛錬が足りません…。



ぷちとまと2

調理レク



毎月楽しみにしているイベントの一つです。この日は「おやき風」を作ってみました。私も初めて食べましたが、素朴な味でとてもおいしかったですよ



豆知識

知らなかった！スイカの底力

熱中症対策には水分補給が第一ですがスイカは90%水分です。さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれており、微量の塩分を加えるとスポーツドリンク同様の効果が期待できます。また、カロリーは100gあたり37カロリーです。食物繊維が豊富なので満腹感が得られダイエットには最適な食べ物です。食べ過ぎで太ることはありません。実は、むくみや美肌・美白効果も期待されるスーパーフードなのです。スイカは女性にとっても嬉しい食べ物ですね。



<編集後記>

残暑の候、皆様いかがお過ごしでしょうか。毎日暑過ぎて、食事を作るのも大変ではないでしょうか？たまには手抜きで美味しい「トマトとツナの冷やしそうめん」なんていかがですか？

材料は①そうめん②トマト缶③ツナ缶④めんつゆ ②③④を混ぜて冷やしておいて①に混ぜるだけ。これだけで美味しい冷製パスタ風のそうめんになりますよ。薬味はお好みで。おススメです😊 (k a z u)

今月のイベント

☆1号館★

- 3、4日 スイカ割り大会
- 17、18日 職員レク
- 28日(金) お誕生日会

☆2号館☆

- 6、7日 水風船大会
- 13、14日 お誕生日会
- 20、21日 アロママッサージ
- 27、28日 夏祭り

