

旭ヶ丘好意の庭 デイサービス通信



『楽しみながら 元気に』 2021年6月号



6月といえば梅雨入りとなる時期ですね☔植物には恵みの季節となり、また雨の止み間には爽やかな初夏の風情が感じられる季節でもあります。そんな梅雨の時期に思い浮かぶ花といえば紫陽花です。雨のしずくが花の色をより綺麗に見せてくれます。梅雨といえば身体のだるさなどを感じやすくなる時期ですが、季節の花を楽しみ、今月も楽しい時間をデイサービスでお過ごし下さい😊

6月の予定

体力測定を実施します!!



頑張りましょう(^^)/

☆手作りおやつ☆



【和風白玉サンデー】

14日(月)15日(火)18日(金)

☆各ボランティア☆



♪ハーモニカ♪

しばらく休止になります。

◇折り紙教室◇



しばらく休止になります。

☕喫茶⇒



しばらく休止になります。

COFFEE

梅雨時期の「重だるさ」を予防する食べ物



梅雨時季の不調を解消してくれる食材

胃腸を元気にする食材	胃腸を温め、湿気を動かす	香辛料(シナモン・黒胡椒・山椒・唐辛子など)、ネギ、シソ …など
	胃腸の湿気を取り、利尿を促す	豆類(さやいんげん・そら豆など)、トウモロコシ …など
「湿邪」を体外に排出する食材	発汗を促す	生姜、香味野菜(パクチー・シソ・ネギなど)、香辛料 …など
	利尿を促す	緑豆もやし、瓜科の野菜(キュウリ・スイカなど)、豆類、海藻類、鮎、鱧 …など
痰(たん)を取り除く食材	気の巡りを良くする	タマネギ、ピーマン、香味野菜 …など
	湿気を動かす	きのこ類、海藻類、タマネギ、ダイコン …など

湿気の蒸し暑さから、身体や頭の重だるさ・むくみ・食欲不振といった不調が出やすくなります(>_<)

湿気による不調は『胃腸』が弱っている時に起こりやすいそうです((+_+))身体に入った湿気(熱)を上手に逃す事の出来る身体作りをしましょう(^^)



☆5月の様子☆



色々な種類のレクをして楽しく過ごしました(^^)/



手作りクレープ

天気の良い中外での昼食



6月もよく食べ、よく寝て、よく動きましょう



社会福祉法人 日本コイノニア福祉会
旭ヶ丘好意の庭デイサービスセンター



〒582-0026 大阪府柏原市旭ヶ丘 3-2-3

Tel 072-976-5100 fax:072-976-0016