



今月の行事食：

7月7日(水)は
たなばたご膳でした！



そばの上に錦糸卵やオクラを乗せて
天の川に見立てました！



7月

7月20日(火)・21日(水)・22日(木)・24日(土)
お誕生日会を行いました！

7月は6名の方がお誕生月でした！
♡おめでとうございます♡

♠午後のレクリエーション♠

♪工作レク♪
夏の風物詩「花火」や「ひまわり」を
作成しました！



♪七イベント♪
職員の踊りや寸劇で楽しんでいただきました



お花レク



☆ご本人・ご家族の了承の元、写真掲載しております

暑さ対策！

熱中症に良い食べ物は？

☆梅雨が明けるといよいよ夏本番ですね！汗をかくと水分と一緒に「塩分」「カリウム」「ビタミン」などが失われます。それらを食べ物から補給して暑さを乗り切りましょう！

「カリウム」
海藻、果物、野菜、豆、肉類、魚類に多く含まれます



「ビタミンC」
じゃが芋、レモン、キウイ、さつまいもなど



「クエン酸」
梅干し、レモン、酢など
疲労回復に効果があります





8月の予定表



月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
★行事食★ うなぎご膳 			入浴 ハッピーデー 		
9	10	11	12	13	14
	夏祭り 	夏祭り 	夏祭り 		
新型コロナウイルス対策として密を避け、仕切りなどを活用しながら対策を取り、安全に行います					
16	17	18	19	20	21
		音楽レク 楽器の演奏 			
23	24	25	26	27	28
		入浴 ハッピーデー 			
30	31	 ★南戸塚地域ケアプラザの職員は新型コロナウイルスの ワクチン接種1回目を終了しています			

※イベントのほかに随時個別レクを行っています（体操・ゲーム・麻雀・工作・書道など）