

## 食レクリエーション



## 誕生日会



5月誕生日の方は3名でした。いつまでも元気な笑顔でいて下さいね。おめでとうございます！  
食レクリエーションでは、出来たてアツアツの鯉のぼりドラ焼きを美味しく頂きました。美味しいものを食べる時の皆さんの笑顔にスタッフ一同、心が温かく幸せな気持ちになります。また皆でいろんなデザート作って楽しみましょうね。

## 梅雨から夏に向けて

初夏のさわやかな風が木々の緑とたわむれる頃となりました。マスクが手放せない今年は例年以上に熱中症に気を付けたいですね。マスク内は湿度が高くなるので、喉の渇きを感じにくく、水分補給が不十分になりがちです。  
喉が渇いていなくてもこまめに水分補給をすることや、皮膚から放熱を促す工夫も大切です。胸元や腕、足首も露出して放熱するといいですよ。



・マスク内の湿度が高くなる



・こまめに水分補給



・胸元や腕、足首を露出して放熱！  
首に冷感素材の物や濡れたタオルも効果的！

## 宮本のつぶやき

新型コロナウイルスの影響で皆様には大変ご負担、ご迷惑をおかけしています。先月同様外出が出来ない状況の為、事業所内で行えるレクリエーション活動を行っております。外に出られないため、せめてお庭で過ごせる時間を。ということで野菜の苗を準備し家庭菜園をはじめたり、お庭でお茶会をしたりと少しでも楽しみをと内容については職員が工夫して実地させて頂いています。我慢の日々が続きますが皆で乗り越えていきたいと思ひます。



仲まちテラスカフェ

仲まちテラス菜園

母の日のレクリエーションでは手作りカーネーションを女性利用者さんにプレゼントしました。仮装したスタッフに皆さん大爆笑！釣りゲームでは行った気分で真剣勝負！ピンポンゲームにパズル…好きで得意なレクはマイブームなんですよ♪

## 6月のおすすめ食材

夏野菜が出始める6月は**国産のパプリカ**が旬の野菜で甘くてジューシーな味わいはフルーツ感覚で楽しみながら初夏の食卓に美しい彩がプラスできるおすすめ食材です！

ビタミンA、C、Eやカロチンを豊富に含むパプリカはヨーロッパでは**ビタミンの王様**と呼ばれる旬の野菜なので、晴れば紫外線が強くなる6月の美容対策にも最適です。

ビタミンA…粘膜や皮膚を健康に保つ

ビタミンC…免疫力アップ、ストレス緩和

ビタミンE…血行促進、コレステロールの酸化を防ぐ



母の日レクリエーション

釣りゲーム



マイブーム・マイゲーム

何が始まるの？ドキドキ月ゲーム？

## 7月の行事予定

- ・誕生日会・食レクリエーション
- ・七夕会

ホームページにも載っています！ <http://www.murakami-kinen.or.jp/swing/>

制作者 合田行正・新田典子

仲まち新聞

6月  
June

65号  
2020年