



8月 誕生日会とレクレーション

今月は、仲まちで8/18にお誕生日会と食事レクレーションを行いました。かき氷を作って皆で食べました。「美味しい」と喜んでくれていました。また、盆踊りや歌を唄って楽しみました。

9月
仲まち新聞
第92号

今年の8月もとても暑い日が続き、コロナも収まらず余計夏バテしそうですね。
今年の処暑は8/23~9/6
疲れをリセットして残暑を乗り切りましょう
そこで参考までに、夏バテ予防に良いとされるたんぱく質・ビタミン・ミネラルが直ぐとれる食品をご紹介します！

- ・100%オレンジジュース ・トマト
- ・バナナ ・枝豆 ・納豆 ・冷奴
- ・カレー ・梅干 ・魚やかまぼこ

今月の新聞担当者の一言

夏の俳句に
涼しさの 腹にとほりて 秋ちかし

というものがあります。
少しずつ涼しさを感じ出す8月の終わり☀
もうすぐ秋がくるんだなあと感じられるのは、四季がある日本だからかもしれませんね。季節を感じながら毎日頑張っていきたいなあと思います。

今年の夏はコロナ禍に加えて猛暑の為、室内レクを中心に取り組みました。古いTシャツを割いてその布で草履を作ったり、カゴを作りました。「小さい頃作ったわ」とおっしゃいながら、スイスイ作成されていました。

毎日のレクと
今月の壁紙

