

みどりの丘通信

7月号



日増しに暑さが厳しくなってきました。梅雨の時期が続く今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。みどりの丘では、七夕飾りの準備を始めました。ご利用の方と気持ちを込めて作っていますので、お越しになられた際は是非見て行って下さい。まだまだ梅雨空が続きます。お身体に気を付けてお過ごしください。



絵画倶楽部

先生のご指導で上手に色づけをされました。平岡公民館絵画展に皆で見学に行きました。



音楽会

皆で懐かしい歌を歌いました



楽器づくり

皆で、鈴の音が鳴る楽器を作りました。



デイサービス 菖蒲見学

綺麗な菖蒲が咲いてました。



みどりの丘農園



みどりの丘農園で採れた野菜で、ぬか漬けを始めました！！
とってもおいしくて、皆さん喜ばれています♪



こんなに大きく育ちました！！
今年も豊作です♪

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を身体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。



今月の季節湯



【効能】
桃の葉にはタンニンなど消炎・解熱に有効な成分が含まれるうえに、収れん作用があるため、強い紫外線による日焼けや、あせも・しっしん・虫さされなど、とにかくとらぶの多い夏の肌に効果的と言われています。



来月の季節湯は、ミントの湯を予定しております。スーパーなどのビニール袋を集めています。ご協力宜しくお願いいたします。

