寿 逢 だ よ り

令 和　5年　6月　発 行

デイサービスセンター寿逢

7 月 行 事 予 定

1（土）
2（日）
3（月）
4（火）
5（水）
6（木）
7（金）少暑　七夕
8（土）
9（日）
10（月）おやつ作り
11（火）おやつ作り
12（水）おやつ作り
13（木）
14（金）
15（土）
16（日）
17（月）海の日　誕生会
18（火）誕生会
19（水）
20（木）
21（金）誕生会
22（土）
23（日）
24（月）
25（火）
26（水）
27（木）
28（金）
29（土）
30（日）
31（月）

☆ 今月のひと品 ☆

もずく酢はフコイダン・βカロチン カルシウム等を豊富に含み、美肌 腸内環境改善、生活習慣病予防 に役立つ食品です。

御家族の皆様へ

6月からはコロナ対策も緩和され、以前の生活に戻りつつあります。新しい青森県知事が決まり、これからより良い方向へ向かって行くのではないかと期待が高まります。

又、梅雨入りし、毎日蒸し暑い日々が続いております。暑い日が続くと食欲もなくなりがちですが、体調を崩されない様しっかりと栄養と水分を取って元気に夏を乗り切りましょう。

春と言えば

「山菜の季節だねぇ～」と皆さん。
早速診療所の裏山へ山菜採りに出掛けてきました。普段は「足も腰も痛くてなんも動かれない」と嘆いている皆さんですが…

一足踏み入れると別人のように軽やかな足取りで「ここにもあるよ～」と山菜採りを楽しまれていました。

皆で採ったこごみや、うどは各自持ち帰り夕飯の一品になったことでしょう。

太陽を浴びて

5/17(水) 虹の湖公園へミニドライブに出かけて来ました。

この日は朝から快晴で風も優しく園内を散策しながら「気持ち良いな、寒くないしいくらでも歩ける」と皆さん生き生きとされていました。

一周した後「なんか喉乾いたな～、アイス食べるがな」とソフトクリームを食し「さっぱりして美味しい久しぶりに食べた」と笑顔が溢れていました。

行事の様子等ホームページに載せておりますので是非御覧ください。

URL　http://ryokufu.or.jp

緑青園　検索