

8月 行事予定

陽気に誘われて

- 1 (木)
- 2 (金)
- 3 (土)
- 4 (日)
- 5 (月)
- 6 (火)
- 7 (水) 立秋
- 8 (木)
- 9 (金)
- 10 (土)
- 11 (日) 山の日
- 12 (月) 振替休日
- 13 (火)
- 14 (水)
- 15 (木)
- 16 (金)
- 17 (土)
- 18 (日)
- 19 (月)
- 20 (火) 夏フェステバル
- 21 (水)
- 22 (木) 処暑
- 23 (金)
- 24 (土)
- 25 (日)
- 26 (月)
- 27 (火)
- 28 (水)
- 29 (木)
- 30 (金)
- 31 (土)



6/11(火)ドライブ日和。虹の湖公園の芍薬とあけぼの保育園の薔薇見物に行ってきました。
 虹の湖の芍薬は丁度見頃で、そよぐ風に揺れ甘い香りで来客を楽しませていました。
 あけぼの保育園の薔薇は、園長さんのご厚意で見学させて頂き、大小様々な薔薇が植えられていて「こんなに沢山、色んな種類見た事ない。凄く綺麗。今日は来て良かった最高の1日になった」と喜んで頂きました。

短冊に願いを



7/5(金)一足早く七夕飾りを行いました。
 大きく立派な竹を前に「子供が小さい時は飾ったけどなあ〜」と懐かし気に話し、楽しんで飾っていました。
 短冊には「健康で長生きする」「金持ちを見つける」等色々な願いが込められていました。
 最後に写真をパチリ。
 皆さん良い笑顔でした。

☆ 今月のひと品 ☆

「スイカ」はカリウムやミネラルを多く含み疲労回復・健康維持と夏バテ防止に役立つ食材で水分補給にもなります。



御家族の皆様へ

全国的に厳しい暑さが予測され、暦の上でも夏本番の季節となりました。
 朝からにぎやかな蝉時雨が聞こえてくると益々暑さを感じます。夏祭り等各地域での催しへ外出する機会が増えますが、熱中症対策が必要になります。エアコンや扇風機、冷却グッズを活用しましょう。
 喉が渇かなくても意識して水分を摂るのも大事です。胃腸に負担がかからないように冷たいものばかりで無く温かい料理もお勧め。夏の暑さに負けない身体を作る為にも夏野菜をプラスしてバランス良い食事を心がけましょう。

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>

