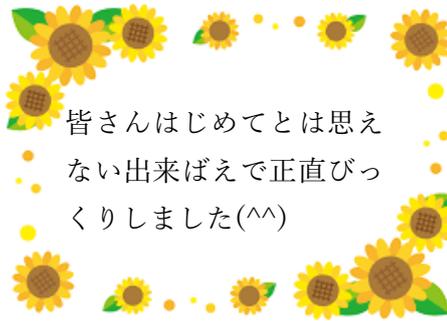




梅雨もあけ本格的な暑さがやってきました。年々暑くなる  
様に感じますね。水分補給と分かっていても大事ななのは  
水分を常に身近なところに持っておくことだなあと最近つ  
くづく思います。水筒やペットボトルを持つ癖をつけたい  
と思います(^^)



皆さんたく  
さんの願  
いを書い  
てくれま  
した☆  
ミ



皆さんはじめてとは思え  
ない出来ばえで正直びっ  
くりしました(^^)



### 絵手紙

イベントでははじめて“男性”だけの日もあり  
(^^)3回に分ける程たくさんの方が参加してくれ  
ました。絵手紙をしている農協婦人部の方にアド  
バイスももらい皆さん真剣に静かに書いていま  
した☆

子供工作で作いま  
す。ご希望の方は8月  
10日までにご連絡く  
ださい。



### 日頃のあつたかの様子

小さい子供さんが来てくれたり  
(^^)ミニカラオケ大会も突  
然始まります♪あつたかのも  
う1つのイメージキャラク  
ター?の額も出来てます。作り  
に来てください。



### 健康講演

フレイル予防の食事とは?という題で栄養士さん  
にお話していただきました。3食必ず食べましょ  
う。タンパク質をしっかりとりましょ。主食、主  
菜、副菜をそろえましょ。ということで1日に  
必要な食材を教えてくださいました。魚、お肉  
、卵、牛乳やヨーグルトなどの乳製品、納豆、  
豆腐などの大豆製品、緑黄色野菜、イモ類、  
果物、海藻類 全てを摂取するのはなかなかむ  
づかしいですが(^\_^)意識していきたいと思  
います。

