



# 梅雨が明けました！



毎年恒例の  
水の駅おづるに行つて  
きました。暑さが増し  
てきたこの時期に、冷  
たいお豆腐やソフトク  
リームは、本当に美味  
しかったです！よく食  
べて、よく寝る！これ  
が健康には一番効果が  
ありますね！



今月の  
ベストスマイル！



暑さがますます厳しくなってきました。熱中症に気を付けなければなりませんね。よく言われるように、水分をしっかりとることが大事です。ですが、お茶やスポーツドリンクなどをたくさん飲むのもなかなか大変です。この時期の夏野菜（きゅうり、トマト、ゴーヤなど）をしっかり食べることも、充分熱中症対策になります。旬の野菜には、やはり季節に合った効果があるようです。食欲が減るこの時期ですが、旬の美味しい夏野菜をしっかり摂りましょう。

若葉苑デイサービスセンター「ドリーム」  
由布市挾間町向原1215番地2  
097-540-7882

## 「ドリーム」通信

令和元年  
8月3日発行  
No.80



暑い暑いでも、頑張ります！

暑いから、家の中にじっとしておきたい。けど歩かないと足が動かなくなる…。そんな前向きに頑張る皆さんと一緒に、穴場の涼しいお散歩コースを歩いています。冷たい麦茶、凍らせたタオル、塩飴などなど、準備万端。でも、無理は禁物ですよ。



作品展示会開催中！  
イオン挾間店にて



先月作成した  
七夕飾りを、イオン  
挾間店に展示  
しています。「ド  
リーム」以外の挾  
間地区のデイケ  
アやデイサービス  
で作った作品  
も展示しています。  
涼みがてら、  
ぜひ見に行って  
ください。8月1  
日～31日まで。