



梅雨が明けました！

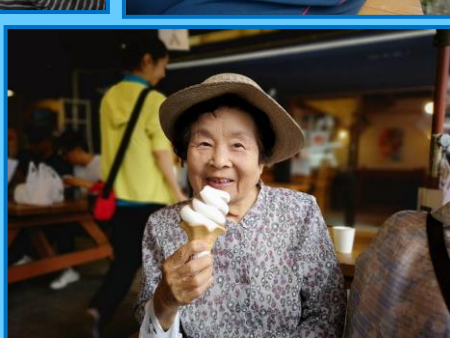
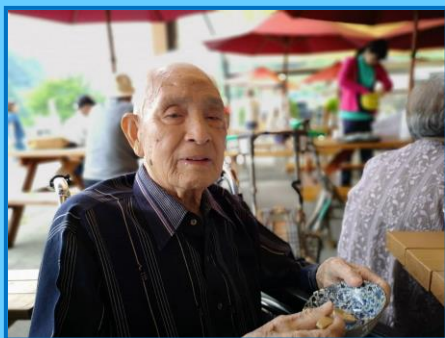


「ドリーム」通信

令和元年
8月3日発行
No.80



毎年恒例の水の駅おづるに行ってきました。暑さが増してきたこの時期に、冷たい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！



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きます。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。



暑い暑い…！でも、頑張ってます！



ベストスマイル！



今月の

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



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。



作品展示会開催中！
イオン挾間店にて