



デイルーム藤井寺通信

2010年 7月号

青草の 朝まだきなる 日向かな

中村草田男

(明けきらぬ頃、窓を開けると、早くも朝日が日向をつくっている)

夏の朝の始まり。今日一日の活気が伝わってくる清々しい句ですね。

さあ、今年の夏も健康に乗り切りましょう。栄養のある食事や睡眠は勿論ですが、こまめな水分補給をお忘れなく。ただ冷たい飲み物ばかりでは、体を冷やしてしまいますから、そんな時、例えば生姜入りの温かい紅茶などいかがでしょう。

喉の渇きもおさまり、スッキリ。体内にこもった熱や余分な水分も放出できますから、むくみ予防にもつながります。

心も体も、おいしくリフレッシュできそうですね —。



《今月のイベント》

目にも涼し「流しそうめん」

竹の中を流れるそうめんをすくって、
薬味の効いたお出汁でお召し上がりください。

「和太鼓と河内音頭」で夏祭り！

みんなで一緒に楽しく踊りましょう。



ご利用状況・・・空きあり 空き少し 要相談 空きなし×

	ゆったりコース 9:30～16:30	新単位コース 10:45～15:45		14:00～ 趣味クラブ ご案内
月			月	カラオケ・お茶クラブ・囲碁・将棋
火			火	カラオケ・アートクラフト
水			水	水墨画・書道・囲碁・将棋
木			木	囲碁・将棋・水墨画・書道
金			金	ホームシアター・ちぎり絵
土			土	ホームシアター

デイルーム藤井寺

TEL 072-931-2435

FAX 072-931-2434

〒583-0027 藤井寺市岡1-2-19

(株)大阪ホームケアサービス

<http://www.medi-care.co.jp>

相談窓口：村田

・ハートケア藤井寺(ケアプラン)

・ヘルパー24 藤井寺

