

猛暑猛暑の毎日です。昨年がパツとしなかつただけに、暑さが体に応えますね・・・

さて、あさがお通信は紙面を少し編集いたしました。先月のイベント、今月のイベントを解り易くするため、月刊のカレンダーを組み入れました。

さあ、この1か月を乗り切れれば涼しい季節がやってくることでしょう・・・ それまでは水分補給、栄養補給をして、よく静養し、体調を整えて秋を待ちましょう。

## 7月のアルバム

ホットプレートを使ってクレープ作りをいたしました。トッピングはイチゴ・バナナ・生クリーム・チョコレート・アイスクリーム、好きな物をどうぞ。



これはいけるよ！



## あさがお 今月のイベント

19日にはボディショップのボランティアさんが見えます。紫外線で乾燥気味の手肌をマッサージしてもらいましょう。

20日は音楽ボランティアさんが見えます。ピアノのとても上手な先生です。13:00～13:40 を予定しております。その後は通常通りです。

24日はあさがお音楽のひろばです。さあ暑い夏に負けないよう、元気に歌って踊りましょう！



## 栄養科より 旬の果物情報！ 8月 <いちじく>

夏果は6月～7月、秋果は8月～10月に収穫されます。いちじくには「フィシン」というタンパク質分解酵素が含まれています。

食後のデザートとして食べれば消化を促してくれるでしょう。また二日酔いにも効き目があるとされているので、その際は是非お試しください。

※今月の世界の料理・・・8/27(金) ビシソワーズ(フランス)

## 2010年 8月

	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7
午前	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
午後	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	9	10	11	12	13	14
	脳の活性化プログラム 健康の話	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	16	17	18	19	20	21
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	ボディショップ ハンドマッサージ	音楽ボランティア 園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング
	23	24	25	26	27	28
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム 健康の話	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム 健康の話	脳の活性化プログラム
	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	音楽のひろば	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング	園芸クラブ
	30	31				
	脳の活性化プログラム	脳の活性化プログラム				
	園芸クラブ	・手工芸 ・ゲーム ・介護予防トレーニング				