

6月に入り、いよいよ梅雨の時期になりますね。あさがおの正面玄関前にはたくさんの紫陽花が植えられています。雨の日はうっとうしいですが、紫陽花の美しさにはやはり雨が映えます。きれいな紫陽花を見る事を楽しみに梅雨の時期を乗り切りましょう。

そして6月の話題と言えば、サッカーワールドカップ南アフリカ大会の開幕です。サッカーに興味のある方ない方も、4年に1度のこの時期だけは、日本代表の活躍が気になってしまうのでは？ 健闘してくれることを期待し、ぜひ「勝利」という見出しを見たいですね。

さて、先月からはじまりました、園芸クラブ、音楽のひろばはいかがでしょう。園芸クラブでは、あさがおの種を植えて、すでに元気な芽を出しやすく育てています。ミニトマトやゴーヤなど、収穫が楽しみな苗も植えておりますので、たまには成長をご覧になってみてはいかがでしょうか。

また、音楽のひろばでは趣向を凝らし、とても楽しんでいただきました。今月はどんなことをやるのでしょうか・・・ どうぞお楽しみに。

5月のアルバム

美園いちごランドへのイチゴ狩り



4日間に渡りイチゴ狩りへ行ってまいりました。まだまだ沢山の実がなっていて、大きくて甘いイチゴを頬張ってきました！

園芸クラブ



5月から始まった園芸クラブです。草むしりから苗の植え付け、水やりまで、愛情を持って育てていきましょう。

音楽のひろば



音楽のひろばでは、静と動を組み合わせた音楽療法を取り入れました。大好評につき今月も企画しております！

5月から入職いたしました。
宜しくお願いします。



やまもと りゅう

作業療法士 **山本 隆**



体験デイケアやっています！

あさがおってどんな所？ デイケアって？ リハビリって？ そんな方々の声にお応えすべく、あさがおのデイケアが無料で体験できるサービスをご用意しました。まだ、あさがおのデイケアを利用していないけれど、ちょっと行ってみたい、気になる、というお知り合いがいらっしゃいましたら、どうぞご紹介下さい。詳しい内容については、高野または登内までお願いいたします。

栄養科より 旬の野菜情報！ 6月 <きゅうり>

ほとんどが水分で、栄養面では特に目立つものはありません。しかし、利尿作用や体の老廃物を排出する効果のあるイソクエルシトリンという成分を含んでいて、むくみを取るのに効果があります。きゅうりにはビタミンCを壊す酵素が含まれているので、他の野菜と一緒にサラダやジュースにする時は、レモン汁やお酢を加えることでビタミンCの損失を抑える事ができます。 ※今月の世界の料理・・・6/23(水) ミラノ風カツレツ(イタリア)