

花水木だより

9月



NO 78
2017・9・1
庄戸・サロン「花水木」
045-443-7225

8月は猛暑到来かと思いきや、梅雨に逆戻りのような雨の日が続き、蒸し暑い日が多かったですね。皆様は体調を崩すようなことはございませんでしたか？
猛暑が続きますため水分を補給し、日中の外出を控えるなど、熱中症にはお気をつけてお過ごし下さい。

9月の予定とお知らせとお願い

| | 1日 | 8日 | 15日 | 22日 | 29日 |
|-----|--|--|---------------------------------------|--|-----------------------------|
| 催し | 「朋」へのプレゼント ・クッション作り | 「フラダンス」 福本さん | 合唱の日 後藤さん | 「様々な楽しい楽器演奏、 銭太鼓・オカリナ・ハーモニカ・フルート」 稲葉さんG | 「トーン・チャイム」 TONIKA の皆様 |
| ランチ | ・ちくわとピーマンのチャンプルー ・そうめんサラダ ・キャベツとにんじんのカレースープ ・デザート | ・小エビフライ ・なすの田舎煮 ・きゅうりの酢の物 ・味噌汁 ・コーヒーゼリーとミルクゼリー | ・晩夏ちらし ・花蒸し焼売 ・命を養うスープ ・デザート | ・はんぺんと鶏肉のふわふわ餃子 ・ひじきと野菜の白和え ・もやしスープ ・デザート | ・ドライカレー ・フルーツポンチ |
| | | 野菜の日 | | | |

9月1日は久しぶりに「朋」へのプレゼントのクッション作りです。綿が不足していましたが、寄付をして下さる方がいて作ることが出来ます。皆さんで沢山作りましょう。



7/28 「いつまでも元気で過ごす為には筋力が大切」 野庭苑より出張講座・遠藤さん、君島さん



セラバンドを使って筋力強化



玄米にぎにぎ体操玄米入りの袋を使います



8/4 出前講座「食品の衛生・安全について」保健センター・上野さん



しっかり手洗いたつもりでも、センサーにかざすとまだこんなに汚れが残っています。力を入れて洗いましょう。



8月の花水木では