



7月の活動

七夕当日の昼食は
行事食として3色
そうめんなどの献
立でした！



七夕製作

今年も七夕の季節がやってきたので、ご利用者様と一緒に製作を行いました！
1人ひとり短冊にお願いごとを書いて笹の葉に飾っていただきました。
短冊には「元気でいたい」や「お金が欲しい」などの様々なお願いがありました。



ひまわり畑作製



完成したひまわりをご自身で好きな所に貼っていただきました！

富士山の近くにたくさんの可愛らしいひまわり畑が広がりました！



魚釣りゲーム



大人気魚釣りゲーム★
どんどん魚が釣りあげられて大漁！大漁！





8月のプログラム

プログラムは都合により、変更となる場合がございます。

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			ポッチャ	コールゆうづる演奏会	トーテムポール	島津演奏会
5	6	7	8	9	10	11
	曜日対抗ゆうづる選手権(射的大会)	ギター演奏会	曜日対抗ゆうづる選手権(射的大会)	曜日対抗ゆうづる選手権(射的大会)	曜日対抗ゆうづる選手権(射的大会)	曜日対抗ゆうづる選手権(射的大会)
12	13	14	15	16	17	18
	カラオケ	曜日対抗ゆうづる選手権(射的大会)	島津演奏会	花火作製歩行週間	花火作製歩行週間	花火作製歩行週間
19	20	21	22	23	24	25
	マジックショー	夏祭り週間	夏祭り週間	夏祭り週間	夏祭り週間	夏祭り週間
26	27	28	29	30	31	
	脳トレ歩行運動	ビンゴ大会歩行運動	連想ビンゴ歩行運動	カラオケ	島津演奏会	

暑い中でもボランティアさんが演奏会を開催してくださっています！



今月のコラム～夏バテ防止の為に～

夏も本番になって、疲れやすく体がだるい、食欲がない、無気力、といった夏バテの症状に苦しむ方も多くなってきます。夏バテの原因には、自律神経の不調(室内外の温度差)、ミネラル不足、胃腸の働きの悪化(消化機能の低下、栄養不足)などが挙げられます。夏バテ予防に、たっぷりの水分やビタミンを含む『夏野菜』についてご紹介します。

代表的な物としてトマトは、ビタミンA、ビタミンCが豊富なほか、ビタミンH、ビタミンPといったビタミン類を多く含んでいます。ビタミンH、Pとは細胞と細胞をつなぐコラーゲンを作ったり、ビタミンCが適切に機能することを助けるといった効果毛細血管を強くしてくれる働きがあります。また、細菌の体内への侵入を防いでくれ、免疫力も高めてくれるので、風邪を引きにくくしてくれるといった効果もあります。夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り越えましょう！！

鶴見市場地域包括支援センターからのご案内

介護者の集い かたらい

日頃の介護の悩みや疑問を話し合しましょう
日時 平成30年8/1 平成30年9/5
13:00～15:00 毎月第一水曜日開催
会場 ゆうづる2階



【お問合せ・申し込み】

鶴見市場地域ケアプラザゆうづる
TEL 504-1077
FAX 500-6677