



# プルメリア通信

〒241-0825  
横浜市旭区中希望ヶ丘165-3  
tel 045-360-6607  
fax 045-360-6608

夏本番を迎える季節は、朝晩の気温の変化が激しい時期です。気温が上がってくると、冷たいアイスやジュースを多く摂りがちですが、糖分が多いアイスクリームや清涼飲料水を必要以上に摂取すると、カロリー過多やナトリウムの摂り過ぎとなり、体の不調や夏バテにつながります。

そこでおすすめるのが夏野菜！！夏野菜といってもいろいろありますが、中でも、きゅうり・トマト・ナス・ピーマンなどのびらさがり系の野菜は、βカロチンやカリウムなどを豊富に含み、体温を下げたり余分な水分を体外に排出したりする働きがあり、熱中症予防やむくみ改善に効果的です。きゅうりは約95%が水分で、夏場の水分補給にも役立ちます。プルメリアの畑にも、たくさんの夏野菜が実っています。この自然の力を浴びた夏野菜を食べて、みんな元気にこの夏を乗り切りましょうp(\*^▽^\*)q



## 6月のアルバム

＜ 善部保育園 交流会 ＞



＜ プル畑 ＞ 夏野菜の収穫です♪



園児さんの歌や踊りがとってもかわいかったです♪  
その後に園児さんと一緒に七夕の飾りを作りました♡

＜ 認知症&予防カフェ ＞ きっさプルメリア



＜ レク風景 ＞ ハ工たたき・的倒しゲーム



「音楽る」の演奏に合わせてみんなで歌をうたいました♪

＜ お知らせ ＞ 認知症&予防カフェ

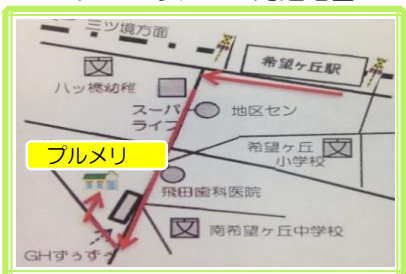


今後の予定  
7/21・8/18  
9/15・10/20

「きっさプルメリア」  
毎月第3土曜日開催  
時間：PM2:00～3:30



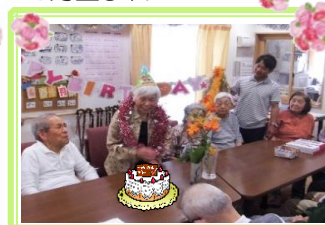
＜ プルメリア 周辺地図 ＞



随時見学受付中！  
お気軽にお立ち寄りください♪



＜ お誕生会 ＞ 6月生まれ



お誕生日おめでとうございます♡