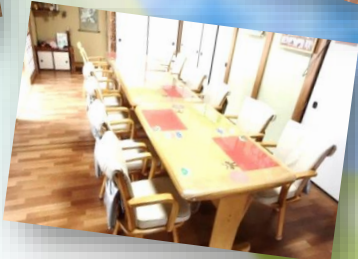


デイルーム はばたき



令和4年6月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

6月のイベント

16日(木)～22日(水)
曜日対抗ボーリング大会

目指せストライク！！
何本倒す事が出来るかな？

8日(水) 25日(土)
ホットケーキ作り

手作りスイーツで
楽しい時間を過ごしましょう

創作イベント
七夕飾り

キレイに飾り付けて
七夕祝いを楽しみましょう

●梅雨を乗り切る食事のコツ●

暑くなってくると体力の消耗が大きくなり、食欲が減退しやすいといわれています。梅雨時を元気に乗り切るには、栄養のある食べ物を十分に摂る事です。特に「何となくだるい」「疲れが取れない」と感じている方は、豚肉や豆腐など、エネルギー代謝をサポートする「ビタミンB群」の豊富な食べ物を多めに摂るようにして下さい。

他にも、体力の消耗を防ぐ「たんぱく質」、汗で失われる「水分とカリウム」「ミネラル」をしっかり摂る事です。

また、食欲促進の為、香辛料、香味野菜や酢等の酸味も上手く取り入れて下さい。

【お問い合わせ】

デイルームはばたき TEL：0480-26-2150 長塩 遠藤



はばたきの小窓

食レクイベント ～ 柏餅～



5月の定番和菓子「柏餅」で子供時代を思い出されながら、楽しいひと時を過ごされていました。

創作イベント

～ てるてる坊主のモビール～



・『雨は嫌だけど、降らなくても困っちゃう…。どうしたもんかねえ(笑)もどかしいねえ』と楽しまれました。

Instagram・ブログ・絶賛公開中！！

検索キーワードは

メルフィスの小窓

検索

Instagramは
QRコードを読み取ってください

