

2024年7月 はるかぜ予定表

※下記プログラムはあくまで予定です。変更の可能性がありま

| 月曜 | 火曜 | 水曜 | 木曜 | 金曜 | 土曜 | 日曜 |
|--|---|----|---|--|--|----------|
| 1 10時～ パソコン教室  | 2 13時～ スポーツ | 3 | 4 14時～ 気軽にストレッチ  | 5 13時～ 3色パステル  | 6 | 7 休館 |
| 8 10時～ パソコン教室  | 9 10時30分～ わかばの会  13時～ スポーツ  | 10 | 11 | 12 13時～ 女子会  | 13 | 14 休館 |
| 15 休館 | 16 13時～ スポーツ  | 17 | 18 14時～ わかばの会  | 19 | 20 | 21 休館 |
| 22 10時～ パソコン教室  13時～ はるかぜ ミーティング  | 23 13時～ スポーツ 14時30分～ WRAP | 24 | 25 12時～ 納涼会  14時～ いきいき体操  | 26 13時30分～ アトリエ プランタン  | 27 | 28 休館 |
| 29 10時～ パソコン教室  14時～ おしゃべりサロン | 30 13時～ スポーツ  | 31 | カラオケ 水曜日・土曜日 前半：13：00～13：50 後半：14：00～14：50 ※おひとり様 5曲まで | | はるかぜ通信 100号記念号 ただいま絶賛編集中！ 発行までしばらくお待ちください | |

サークル活動

はるかぜ無洗米協会 木曜 16時～
ミュージック・シネマの会 金曜 15時～ / Wii-TVゲーム 土曜 13時～
※少しずつ活動を再開しています。活動日は各サークルの代表にお尋ねください。





食生活改善推進員さんによる食事会

昨年秋以来二度目の開催になりました。今回のメニューは『しょうがが香る和風カオマンガイ』と『ブロッコリーのポタージュ』。カオマンガイはタイのチキンライスと言われますが、ケチャップは使わずお米の上に鶏肉をのせ、ブイヨンとショウガで炊きあげます。鶏肉に香り良いごまだれをかけていただきました。初めて食べた方にも好評でした。食後は栄養士さんから毎日の食事でカルシウムを上手に摂る話をお聞きしました。乳製品だけでなく、納豆、ゴマ、小松菜、食べる小魚も良いとのこと。カルシウムは毎日失われてしまうようなので、その分毎日の食事に気をつけて取り入れたいですね。



納涼会のお知らせ

みんなで食べて笑って、夏の暑さを吹き飛ばそう！

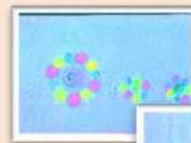
日時:令和6年7月25日(木)12時~

場所:はるかぜフリースペース

参加費:300円

※申込は7月中旬ごろから始まります。内容は検討中ですが、例年食事会とミニゲームを行います。楽しい会にしましょう♪

アトリエプランタン



3色パステル
「かたつむり」「あじさい」



お花紙と折り紙で
つくったあじさい

はるかぜガーデン

6/6(木)にじゃがいも掘りをしました。今年は豊作です！ボランティアさんと共に、ご利用者さんにも手伝っていただき、みんなで汗を流しながらも畑仕事を楽しみました。掘ったお芋は、お塩とマヨネーズでシンプルに、素材のうま味を感じ、とても美味しかったです♪



職員リレーエッセイ

ここ数年、夏と言えは30度を超えることが当たり前になってきました。今年も猛暑が予想されると聞き、先日、少しでも涼しく過ごしたいと思い扇子を購入しました。日傘、帽子、手持ち扇風機、接触冷感のタオルなどなど…年々猛暑対策グッズは増えていますが、なかなか快適に過ごすのは難しいですね。もしおすすめの商品があれば教えていただきたいです☺(四ツ谷)

