

虹だより 第105号 _{発行R4, 7, 1}

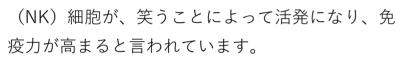


このところ急に蒸し暑い日が続き、いよいよ夏本番が近づいてきました。エアコン を上手に使い、水分をしっかり取って熱中症を防ぎましょう。キュウリ、トマト、ナ スなどの夏野菜を積極的に取り入れ、十分な栄養と睡眠を確保して、暑い夏を乗り切 る身体を作りましょう。

"笑い"がもたらす 健康効果

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気が しませんか?

実際、"笑い"が心や体に良いということは医学的に 実証されつつあります。がん細胞や体内に侵入する ウイルスなどを退治しているナチュラルキラー





その他にも

(1) 脳の働きが活性化(2)血行促進(3)自律神経のバランスが整う(4)筋力 アップ(5)幸福感と鎮痛作用など、いいことばかり。笑顔を作るだけでも効果が出 ると言われています。日常生活で"笑い"のもとを探しながら、プラス志向に考え、 免疫力をどんどん上げていきましょう!

夏のお弁当対策!食中毒を防ぐコツ

先月、給食のアンケートを行いました。それ によると、ほぼ約半数の方は毎日給食を頼ん でいますが、何人かの方は手作り弁当を持参 されています。これからの時期は食中毒が気 になります。お弁当を持ってくる人は食中毒 に気をつけましょう。

食中毒を起こさない! お弁当づくりのコツ

- ・調理前にしっかり手洗い
- 食材は中心までしっかり火を通す
- つめる前にしっかり冷ます
- 保冷剤やクーラーバックを 活用する
- なるべく涼しい場所に保管



今月の主な施設外就労

- ◎7月4日(月)15日(金)29日(金)PM市役所シュ
- ◎7月22日(金) P M 児童文化センター清掃
- ◎7月27日(水) A M文化財保護課トイレ掃除
- ◎ロイヤルフーズ(月)(水)(金)
- ◎焼肉乃上州(火)(木)
- ○ト州・マンション清掃(月)(木)
- ◎除草作業 ◎高田農園(枝豆)
- ◎暮らしのお手伝い他



今月の行事と開所日

7月2日(土) 買い物ツアー

7月16日(十) 虹の会

7月23日(十) 県庁周辺散策

今月はけやきウォーク前橋と県庁周 辺散策の2回、外出を予定していま

外出で気分を盛り上げましょう!





お知らせ

7月2日(土)について

朝礼後出発、到着後11:00まで自由にショッピングモール内を散 策して虹に戻ります。短い時間ですが外出で気分を盛り上げましょ う。自由行動が不安の方は職員が同行します。お申し出ください。 送迎利用の方につきましては、帰りはケヤキから直接送迎になりま す。ご協力をよろしくお願いします。

7月23日(土)について

県庁周辺の散策を考えています。天気の状況で目的地が変わる事 もありますので、詳細は後日お知らせいたします。





虹の嗜好調査結果発表 どっち好き? 32名に聞きました!!

<ラーメンについて>

Q 醤油、塩、味噌、食べるならどっち? Q チキン、ポーク、ビーフどれが好き?

味噌 47% 第1位

第2位 醤油 28%

第3位 25%

<カレーの肉について>

第1位 ポーク 45%

第2位 チキン 39%

第3位 ビーフ 16%

回答なし(肉は食べない)

以上の結果になりました。皆さんの意見は多数派でしたか?少数派でしたか?