



虹だより 第117号

発行R5, 7, 1



コミュニティ喫茶「にじいろ」では、七夕飾りの準備が着々と行われています。毎年の事ですが、七夕の短冊を見ると、早くも一年の半分が過ぎたのだと感じます。

7月と言えば、**小暑**と**大暑**の二つの節季があり、梅雨から盛夏への変り目で高温多湿な時期です。この時期は、冷房の影響などで水分代謝の不調が起きがちです。また、冷たいものを好んで食べる傾向にあるため体内に余分な水分がたまり胃腸の働きが低下する傾向にあります。

食中毒の発生が多いのもこの時期の特徴です。食品はなるべく冷蔵庫に保管し、消費期限、賞味期限の過ぎた物は、口に入れないように心掛けましょう。

なるべく冷たい飲みものは控え、季節の野菜や旬のものを取り入れて、胃腸に負担を掛けないように心掛け、今だからできる夏の楽しみを生活の中に取り入れて、楽しんでいきましょう。

豆知識 小暑、大暑について

小暑は梅雨が終わりこの日を境に暑さがどんどん増していくという意味があり、暑さが本格的になっていきます。一方**大暑**は、本格的な夏が到来し、暑さが厳しくなる、一年で最も暑い時期と言う意味があります。2023年の小暑は7/7（金）から7/22（土）まで、大暑は7/23（日）から8/7（月）までになります。

小暑の食べ物・枝豆 オクラ・ししとう・ウナギ・アオリイカ等
大暑の食べ物：オクラ・ゴーヤ・トウモロコシ・ナス・イワシ・キス等

ちなみに今年の**夏バテ防止三大食べ物記念日**はこちらです。

たぶらの日7/23・土曜の丑の日7/30・焼肉の日8/29

＜虹の庭に咲く紫陽花＞



1年前、にじいろ開店祝いにいただいた鉢植えの紫陽花がこんなに大きく育ちました。

今月の主な施設外就労

- ◎7月5日(水)20日(木)28日(金) P M市役所シュレッター
- ◎7月7日(金) P M児童文化センター清掃
- ◎7月12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)
- ◎上州・マンション清掃(月)(木)
- ◎除草作業 ◎高田農園 (枝豆) ◎小林農園
- ◎暮らしのお手伝い他

今月の行事と開所日

- 7月1日(土) 買い物ツアー
- 7月15日(土) ピアサロン
- 7月22日(土) おしゃべりワーク

土曜開所日は
11:00降所です。



7/1（土）はケヤキウォークに出かけます。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致します。

7/15（土）は群馬県社会復帰協議会主催のピアサロンがあります。今回はピアーズからピアサポーター3名をお迎えする予定です。ピアーズさんから3名の利用者の方を招いて、リカバリーストーリーの発表やピアーズの事業所説明をお聞きしたいと思っています。テーマに沿ってグループミーティングもあります。どんな意見が飛び出すか、今からとっても楽しみです。

◎思考調査結果◎

6月16日アンケートを配布し、嗜好調査を行いました。今回の回答率はとても高く過去最高のものとなりました。ほとんどの方が食事を大切にし、一日3食取っている事が分かりました。一日2食以下の方が6名いましたが、バナナ1本、ヨーグルト一個でもいいのでだんだんに朝食をとる習慣をつけて欲しいと思います。

アンケート結果は早速、作業室に貼り出しました。全ての方の希望を叶えることは難しいですが、皆さんから出された意見ひとつひとつを真摯に受け止め、少しでも理想の給食サービスに近づけていきたいと思えます。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

たまご料理対決

33名に一番好きな玉子料理一を聞きました。

- 1位 玉子焼き10名
- 2位 目玉焼き 7名
- 3位 オムレツ 6名
- 4位 ゆで卵 4名
- 5位 スクランブルエッグ2名
- 5位 たまごかけごはん2名
- ポーチドエッグ・煮玉子1名ずつ

みなさんの押し！はありましたか？