JA庄内みどり多機能ハウス　結い　広報誌

結いだより

No.38　2022年8月号

七夕まつり

今年は花火大会などが開催されたり、楽しいイベントがたくさんあります。8月は夏の疲れが出やすい時期なので、体調管理をしっかり行いながらこの季節を乗り切っていきたいと思います。

今後ともよろしくお願いいたします。

皆で折り紙を使って七夕飾りを作り、短冊にそれぞれの願いことを書いて飾りました。

ホットケーキミックスを使っておやつのパンを作って美味しく頂きました。見た目も味もとても良く出来ました。

材　料

・パン生地：　ホットケーキミックス粉・卵・牛乳
　ツナ缶・玉ねぎ・マヨネーズ・ケチャップ

夏の疲れが溜まっていませんか？日頃の食生活などを振り返り、早めの対処をして残暑を乗り切りましょう。夏の疲れを残さない為の食事のポイントです。

①食事の基本、主食・主菜・副菜・を意識し　1日3食
タンパク質、ビタミン、ミネラルをバランスよく組み合わせて、いろいろな種類の食品を摂りましょう。

②冷たいものを取り過ぎないようにしましょう。
胃腸をこわしたり、食欲減退の原因になります。

8月畑の様子

多機能ハウス　結いの畑では

ほうれん草、キュウリ、ナス、トマトは毎日収穫しています。特にキュウリは、朝取りをしても夕方には大きくなっているので、また収穫が出来ます。
皆で、ほうれん草の胡麻和えやキュウリの浅漬けを作って食べました。

結いの昼食・配食弁当

今月の花
トルコ　ギキョウ

多機能ハウス結いの空き情報

	月	火	水	木	金	土	日
通　い	○	○	○	○	○	△	△
訪　問	○	○	○	○	○	○	○
宿　泊	△	△	△	△	△	△	△

＊ 急な利用や宿泊など、いつでもご相談下さい。

現在空きがございます

介護の相談や多機能ハウス　結いへ ご見学など、随時受けつけております。

JA庄内みどり　多機能ハウス　結い
〒999－8437
遊佐町藤崎字千代ノ藤11－9