



平成30年7月・まんまだより



NO. 133

日	月	火	水	木	金	土		
1 	2 リハビリ体操 脳トレーニング	3 リハビリ体操 回想法	4 リハビリ体操 おやつ作り	5 リハビリ体操 ビューティクラブ	6 リハビリ体操 書写・書道	7 リハビリ体操 ☆七夕会☆		
8 	9 リハビリ体操 ゲーム	10 リハビリ体操 ハンドマッサージ	11 リハビリ体操 歩行訓練	12 リハビリ体操 絵手紙教室	13 リハビリ体操 歩行訓練	14 リハビリ体操 おやつ作り		
15 	16 海の日 リハビリ体操 お茶会	17 リハビリ体操 歩行訓練	18 リハビリ体操 押し花教室	19 リハビリ体操 歩行訓練	20 リハビリ体操 トレパチ	21 リハビリ体操 脳トレーニング		
22 	23 リハビリ体操 回想法	24 リハビリ体操 トレパチ	25 リハビリ体操 生け花	26 リハビリ体操 誕生日会	27 リハビリ体操 ビューティクラブ	28 リハビリ体操 ゲーム		
29 	30 リハビリ体操 誕生日会	31 リハビリ体操 DVD体操	先月の共同作品 				お誕生日会 	

アロマ工房から季節のハーブのお話 (ゴーヤ)



ゴーヤの蔓や葉に触ると、ゴーヤ独特の緑の香りが手につきますが、花は意外にも優雅な香り。特に朝、強く香っているようで、お昼にはほんのり優しく、オシロイバナのような香りがしています。どうやら虫を呼び寄せるために甘い香りを放っているようで、蟻も登って来ています。ゴーヤの苦味は種が熟す前に動物に食べられないためと言いますし、表面のイボは水を貯める役割があり、日照りにも負けなたくましさがあります。

ゴーヤは、ビタミンミネラルが豊富。中でもビタミンCはレモンの3倍で、ゴーヤのビタミンCは加熱しても壊れにくいそうです。血糖値を抑制し、糖尿病予防への活用が期待されている野菜でもあります。

先月の様子



日頃の感謝を込めて♡

カンパニー♪

今年のプレゼントは何かなあ～？

歩行訓練の様子

歩行訓練を兼ね茶屋ヶ坂公園にあじさいを見に行きました♪



父の日では、日頃の感謝を込めて鉄板焼きをしました♡お野菜を切り、手作りおにぎりや焼きそば、お肉もたくさん焼きました♪