

相生デイサービス新聞

発行所
相生DS
44-4165



天の川に思いをはせて

風呂上がりの汗ばんだ体に夜風があたる。空には星がきらめいている。昔ほどの圧倒的な光の数ではないが、それでも、つい口ずさんでしまおう。

月見上げてごらん
夜の星を...

名句

水打てば夏蝶そこに
生れけり

虚子



打水

ご存知ですか

ぬか漬



ぬかが発酵を早め、乳酸菌の力で保存性も高く、風味も増します。
ぬかにはビタミンB1、B2、カルシウム、鉄などミネラルの宝庫です。
野菜はその成分を吸収します。

夏の風物詩

入谷
朝顔市

6日~8日



健康生活

◎まず、一杯の水

のどが渇く前に飲む

のどの渇きは脱水が始まっている証拠。渇きを感じてから飲むのではなく、渇きを感じる前に水分をとることが大切です。いつもボトルを携帯すると便利です。

さて、
向1 七つの海とは
向2 読めますか。
浴衣()
霍乱()
紫蘇()

今月の予定

- 4(木) 傾聴ボランティア
- 8(月) 習字
- 11(木) 藤美会
- 12(金) よさこいポパイ
- 18(木) 傾聴ボランティア
- 27(土) 鶴貝カラオケ会
- 30(火) 音楽(小林様)
- ※ おやつ作り
- ※ 18(木) バイキング

床屋さん

- 1(月)
- 10(木)
- 18(木)
- 26(金)

夏ノ暑サニモマケヌ...



頭の体操

15日は海の日です。



ふるさと発見。

那須

ユーモアくらぶ
雨替機の前で、
男が考えている。
「四十歳になった
せ房を、
二十歳の女二人と
交換できぬもの
かたよ...」

天声珍語

夏休みのご予定はどのような。もし、決めかねているのでしたら、ごいしよしませんか。
足利駅から列車に乗り、北へ向います。
安達太良山が見えてきました。さらに北へ。
仙山線に乗り換え作並へ。宿はここにしましよつ。
肌にとってもいいそうつです。緑の葉の間からは星も見えます。
部屋にもどって「カチン」
グラスを合わせる。みちのくの静かな夜が始まります。
こんな予定ですが、ぜひ貴せとスル