

平成28年



香通信

6月号



先月の答え

3、1948年

6月19日父の日です！！

6月19日は父の日です。
私の父は鉄工所をやっています。
16歳から自営である鉄工所を継ぎ二代目の社長として毎日仕事を一生懸命頑張っています。また家族にも優しく常に家族の事を考えてくれるお父さんが大好きです。
お父さんにはいつも感謝しています。ありがとう！！

6月の行事予定

今月のクイズ

三択クイズ

7日	火	辺見様 踊り
11日	土	鶴貝カラオケ様
14日	火	ラウレ・ア・フラダンス様
23日	木	琴友会様 (大正琴)
24日	金	つつじ華の会様 歌・踊り
30日	木	コールすずらん 歌

人間の噛む力はどれくらい？

- 1、約600g
- 2、約6kg
- 3、約60kg

6月の旬の野菜

いつも食べているトマトの栄養について皆さん存じですか？
トマトは栄養価がもっとも高い野菜です。トマトには抗酸化作用のあるリコピンが多く含まれており、がんや動脈硬化を抑えると言われていています。
がんや動脈硬化を予防するリコピンは、生で食べるより加熱した方が効率的に摂取でき、旨味も増します。
また、加熱する事でリコピンの吸収率は、3~4倍にアップすると言われていています。トマトには食物繊維が皮に多いので、トマトを丸ごと食べるのがオススメです。

6月は、様々な外部ボランティア様が来苑されます。皆様お楽しみに(^_^)

お知らせです♪

暑い日が続いています。熱中症と脱水にならないようにしっかり水分を摂っていきましょう。
自宅に帰りましたら手洗い・うがいを必ずしましょう。
感染予防の為、苑で出るおやつ等は持ち帰らない様をお願いします

6月散髪日

13日(月)15日(水)16日(木)17日(金)18日(土)19日(日)
※土日の床屋さん、午後から来苑します。