



暑中お見舞い申し上げます。 いよいよ夏到来!!(^^)!

夏空に雲の峰がひとときわ高く立つ頃となりました。いかがお過ごしでしょうか…?



あやめまつり見学



あやめ園会場にて  
OHバンドス収録前の  
永峯さんにおあいしました。



- 7月の暦と恒例行事
- 海開き、山開き(多くは7月1日としている)
  - 七夕(7月7日)
  - 小暑(しょうしょ・7月7日頃・暑い時期に入る)
  - やぶ入り(後の藪入り・7月16日)
  - 海の日(7月第3日曜日)
  - 夏の土用の入り(7月20日頃)
  - 大暑(たいしょ・7月23日頃・最も暑い時期)



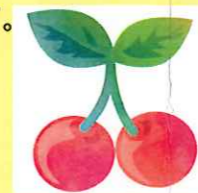
豆知識

「夏バテ」と「熱中症」をふせぐには?



疲れ、だるさ、食欲不振・・・といった不調があらわれる夏バテ。暑いからといって、冷やしてばかりいると、夏バテを招いてしまうようです。体にやさしい夏場のエアコンの温度は28℃前後。外から戻った直後はつい低い温度にしたいくなりますが、涼んだ後は温度を見直して下さい。また、エアコンや扇風機の風が直撃しないようきおつけましょう。

冷たいものを食べるのは、胃の中に保冷剤を入れるようなもの。胃腸が収縮するので、働きが低下します。ランチにスープや味噌汁をプラスするなど、体の中に入れるものの温度アップを心がけましょう。あんかけ料理やポタージュスープなど、とろみのあるメニューを選ぶと、胃の中に長くとどまるので、消化がすすみます。



しおい 7月行事予定

- ・書道教室
- ・ドライブ
- ・カラオケ
- ・お誕生会
- ・お達者クラブ
- ・おじゃがすクラブ

デイの無料体験実施中

昼食代も無料です!

曜日・時間など相談承ります。

お問い合わせお待ちしております!



体験・施設見学・ご相談のお問い合わせは...

〒 985-0087 塩竈市字伊保石30番地2  
☎ 022-361-1116 fax 022-361-9777