

# 陽だまり便り

第十三号

H26,8,1

ゴーヤの苗を植えて二か月がたった今、新しい苗と去年の種の苗と、全部で5本くらいツルが伸びてきました。一番初めに収穫するのはこの実。つやつやと鮮やかな緑のゴーヤ。第一弾はやはり定番のゴーヤチャンプルーにしましょうか。

先日は、冷し中華もいただきました。いよいよ夏ですね。こまめな水分補給、ミネラルの補給など、熱中症に充分気をつけて、夏を乗り切りましょう。



陽だまりで今流行っている、椅子の積み上げゲーム。性格がそのまま表れて、きっちりとした土台を作って積む人、なんとなくフィリングで重ねていく人、色をまとめようとする人などなど。おもしろいですね。どうですか。みなさんのうれしそうな、どや顔。

切り絵細工に取り組んでいる人もいます。模様の通りに切って広げれば、あらら、トマトときゅうり。涼しげな団扇も手作りです。



陽だまり 空き状況 (定員 10名)

2月より要支援の方もお受けできるようになりました

月	火	水	木	金	土
△	○	○	○	△	△

○は充分空きがあります

くつろぎサロン陽だまり  
住所 葛飾区東立石1-8-18  
スナインハイツ1F  
電話：03-5875-7355  
Fax：03-3696-0404