

□ ゴーヤは夏の元気のもと！

夏の間、暑い日差しから守ってくれた緑のカーテンゴーヤ。たくさん実り、陽だまりのお昼の一品になりました。

苦いといわれるゴーヤなのに採りたては苦くなく皆さん

「これがゴーヤなの！初めて食べたわ♡」と喜んでいました。定番のゴーヤチャンプル、卵炒め、ひき肉詰め、ツナとゴーヤのマヨサラダ等々いろいろなメニューで毎日おいしく食べました。



□ 職員紹介

石田優子（いしだゆうこ）



目標は「気は優しく力持ち」

いつでも、一人ひとりと丁寧にかかわりたいと思っています。

好きなこと…体を動かすこと（犬の散歩、

ジョギング、ママさんバレーなど）料理

好きな本…推理小説・時代劇小説（池波正

太郎・藤沢修平など）

好きな映画…「ローマの休日」

好きなドラマ…「鬼平犯科帳」

性格…おおざっぱ・のんびり・ちょっと真

面目・かなりプラス思考

（特定非営利活動法人陽だまり理事長）

□ 今月のレクリエーション

手や足、体の機能訓練として色々考えて、皆さんと一緒に手作りのレクを作成しています。作っているときは、「何が出来るの？」「何が出来るでしょう？！」と会話しながら、出来るがると楽しさが増して、皆さんと盛り上がって楽しんで頂いています。

八月は輪投げを作りました。

手首のスナップを利かせてね！ いやあ、腰と足の屈伸だよ！ この角度は難しいから点数アップね。利き手でない方でやってみよう！などと毎回もりあがっています。



見学いつでもお待ちしております！

陽だまり 空き状況（定員 10人）

月	火	水	木	金	土
△	◎	◎	○	○	△

くつろぎサロン陽だまり

電話: 03-5875-7355

Fax :03-3696-0404